№12 (436) июнь 2013

АйБолит

Здоровье
Медицина
Жизнь

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

12+

1000! рублей
ЛУЧШИЕ ПИСЬМА

Как избавиться от навязчивого кашля

СТР. 15

Не навреди!

Лекарства, не совместимые с загаром

Решили поехать на юг или просто любите гулять по городу в солнечный день? Тогда внимательно прочтите, какие лекарства совершенно не совместимы с солнцем.

Чтобы загореть, человеку с не очень светлой кожей нужно пробыть на солнце не меньше часа. Однако после приема некоторых лекарств можно не только загореть, но и обгореть всего за 20-30 минут. Причина — входящие в состав препаратов химические вещества, которые делают кожу более чувствительной к солнечному свету. В результате появляется зуд, покраснение, темные пигментные пятна, а то и волдыри. Как правило, люди не связывают все это с приемом лекарств. К появлению кожных проблем приводят:

* антибиотики группы тетрациклинов;
* обезболивающие средства — пироксикам, напроксен или диклофенак (торговое название препаратов может быть другим);
* мочегонные на основе фуросемида и гидрохлортиазида;
* антиаритмические средства, действующее вещество которых — амиодарон или дизопирамид;
* многие антидепрессанты, особенно если в их состав входит экстракт зверобоя.

Если вы принимаете такие препараты, от пляжного отдыха придется отказаться. Максимально прикрывайте тело одеждой и обязательно наносите солнцезащитный крем с фактором защиты не ниже 30, даже если выходите на улицу ненадолго. Не подвергайте себя риску — проблемы возникают абсолютно у всех людей, принимающих такие лекарства, исключений не бывает.

P. S. Провоцировать аллергические реакции на ультрафиолет могут не только лекарства, но и духи, дезодоранты. Нельзя есть цитрусовые и блюда с добавлением свежей петрушки и сельдерея — в их соке содержатся вещества, которые могут вызвать солнечную аллергию.

НЕ ЗНАЕТЕ, КАК УЛОЖИТЬ ДЕТЕЙ СПАТЬ, — ПРИМИТЕ СТАКАН КОНЬЯКА — И ФИГ С НИМИ, ПУСТЬ НЕ СПЯТ!

Ёшкин кот!

Японские и немецкие ученые подсчитали, что в каждом человеке находится около 2 кг микробов.

Специалисты классифицировали их на 3 группы. Не все из живущих в организме человека бактерий полезны или, по меньшей мере, безвредны. А такой внушительный вес они составляют только потому, что быстро делятся и приспосабливаются к окружающей среде. Большинство бактерий обитают в кишечнике. В зависимости от того, какого типа микробы преобладают в организме человека, можно сказать, к каким заболеванием у него есть склонность, а к каким — нет. Одни микробы активно участвуют в расщеплении углеводов и защищают от ожирения. Другие разрушают слизь, покрывающую стенки кишечника и других слизистых, что приводит к увеличению риска образования язвы. Третьи стимулируют всасывание сахаров, то есть их недостаток повышает риск развития диабета.

Новости

УЧЕНЫЕ из Томска близки к созданию лекарства от всех болезней. «Таблетка молодости» заставляет костный мозг вырабатывать стволовые клетки, которые способны восстанавливать любой больной орган.

УЧЕНЫЕ подсчитали: ежедневно каждый человек испытывает более 100 приступов боли, не обращая внимания на многие из них. А переживания из-за стрессовых ситуаций вредят здоровью людей больше, чем эти ситуации.

МУЖЧИНЫ, у которых треть головы лысая, чаще страдают ишемической болезнью сердца, установили японские ученые. Но это касается только тех, у кого лысина образовалась на макушке. Риск особенно высок, если волосы выпали в молодом возрасте.

АМЕРИКАНСКИЕ ученые доказали: если 2 раза в неделю съедать хотя бы два грецких ореха, это на 24% снижает риск диабета II типа.

ГРУДНОЕ молоко — источник стволовых клеток. Это обнаружили ученые из Австралии. Выращенные из грудного молока образцы способны превращаться не только в клетки сердца, мозга и поджелудочной железы, но и в клетки костной ткани.

ШВЕДСКИЕ ученые выяснили, что болезнь Альцгеймера могут спровоцировать сильные хронические стрессы.

В БЕРЛИНЕ в связи с неразберихой по поводу однополых браков там, где это возможно, помимо раздельных туалетов для мужчин и женщин появятся удобства для людей, кто не причисляет себя ни к одному из двух полов.

В ЕВРОПЕ в продажу поступил пластырь от эпилептических приступов. Если его наклеить на лоб во время сна, приступа не будет.

В КИТАЕ клетки мозга получили из мочи. Стволовые клетки в течение долгого времени получали из клеток кожи или крови. А недавно китайские ученые получили их из мочи.

УЧЕНЫЕ доказали, что у всех младенцев врожденная способность к телепатии, говоря попросту, они могут читать мысли взрослых. В эксперименте принимали участие малыши в возрасте от полутора до семи лет.

ЕСЛИ С ДЕТСТВА ЕСТЬ ТОЛЬКО ВКУСНОЕ, К СТАРОСТИ ПРИДЕТСЯ ЕСТЬ ТОЛЬКО ПОЛЕЗНОЕ.

Для тех, кому за... *Прикинь на себя*

Возрастная макулодистрофия

ЭТА БОЛЕЗНЬ НЕ СЛУЧАЙНО НАЗЫВАЕТСЯ ВОЗРАСТНОЙ: ЕЮ СТРАДАЮТ В ОСНОВНОМ ПОЖИЛЫЕ ЛЮДИ — ПОСЛЕ 75 ЛЕТ ОНА ВСТРЕЧАЕТСЯ У КАЖДОГО ТРЕТЬЕГО ЧЕЛОВЕКА.

Насторожиться нужно раньше

От нехватки микроэлементов в организме в первую очередь страдают клетки макулы — центральной части сетчатки. При этом человек не теряет зрение полностью, а видит по периферии. Однако читать, различать цвета, узнавать лица людей становится все труднее. Впрочем, такое возникает в запущенных случаях. Насторожиться нужно раньше, когда снижается острота зрения, ухудшается восприятие цветов, перед глазами появляются темные пятна. Все это — повод незамедлительно обратиться к офтальмологу. Увы, многие этого не делают. Врачам нередко приходится сталкиваться с такими ситуациями: у пожилого человека снижается зрение, он жалуется на это кому-то из знакомых и тот говорит: «У тебя катаракта, возраст такой». Человек начинает ждать, пока катаракта «созреет», и приходит к доктору, когда почти ничего не видит. А никакой катаракты не было, симптомы давала макулодистрофия, которая на момент обращения запущена так, что ситуацию уже не поправить. Между тем на ранних этапах заболевание поддается лечению.

Как избежать проблем с сетчаткой

* Не соблюдайте строгих диет, питайтесь полноценно. В рационе обязательно должно быть много витаминов и антиоксидантов. Лютеин, очень важный для зрения микроэлемент, содержится в кукурузе, облепихе, апельсинах, хурме, яичном желтке, тыкве, шпинате. Витамин Е ищите в растительных маслах — это обязательное составляющее меню.
* Держите под контролем артериальное давление и уровень холестерина. Гипертония и атеросклероз ухудшают состояние сосудов, в результате чего нарушается микроциркуляция крови и глаз недополучает необходимых ему питательных веществ. Кстати, то же самое происходит при ожирении и малоподвижном образе жизни.
* Откажитесь от сигарет, если курите. Курение — двойной удар по сетчатке. С одной стороны, оно приводит к спазму сосудов, уменьшает их эластичность, способствует развитию в них воспаления, а все это ухудшает доставку к глазу питательных веществ. С другой — вредная привычка сильно снижает защиту организма. Те антиоксиданты, которые могли бы пойти на восстановление зрительных клеток, расходуются на то, чтобы снизить вред от табачного дыма.
* Принимайте витаминные комплексы — сегодня в аптеках их немало. Но при макулодистрофии важно, чтобы в их состав входили лютеин и зеаксантин. Достаточно принимать по одной капсуле в течение 3 месяцев, чтобы избежать заболевания или остановить его прогрессирование.
* Летом не злоупотребляйте загаром, по возможности реже бывайте на улице в жару (с 11 до 16 часов). Агрессивное летнее солнце, попадая на сетчатку, разрушает много зрительного пигмента. Это дополнительная нагрузка на глаза. Даже качественные солнцезащитные очки не спасают от солнца.

Не упустите время!

Срочно обращайтесь к врачу, если вдруг с искажением стали видеть прямые линии. Например, смотрите на оконную раму и вам кажется, что она волнистая. Это признак особенно грозной отечной макулодистрофии, которая очень быстро приводит к потере зрения, зачастую счет идет на дни.

И. М. Ноткина,
офтальмолог,
врач высшей категории

Пригодится

■ ПРИ НАРУШЕНИИ ХОЛЕСТЕРИНОВОГО ОБМЕНА ПРИНИМАЙТЕ ПО 70-100 МЛ СВЕЖЕВЫЖАТОГО СОКА СЛИВЫ С МЯКОТЬЮ 3 РАЗА В ДЕНЬ, ДОБАВИВ В СОК 1 СТ. ЛОЖКУ МЕДА.

■ ЛЕТОМ МУЧАЕТ АЛЛЕРГИЯ? 1 СТ. ЛОЖКУ ТРАВЫ ЧИСТОТЕЛА ЗАВАРИТЕ 2 СТАКАНАМИ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ 4 ЧАСА И ПЕЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА УТРОМ И ВЕЧЕРОМ ЗА 15-20 МИНУТ ДО ЕДЫ.

Детей напоили «Белизной»

ЧП произошло в одном из детсадов Минеральных Вод. Ребятишек из старшей группы напоили водой из чайника, в котором была растворена «Белизна».

Помощница воспитателя принесла в группу отбеливатель, чтобы очистить накипь в чайнике (из него малыши обычно пили кипяченую воду). Налила хлорку и ушла по своим делам, не предупредив об этом воспитателя. Когда дети попросили водички, та напоила их из чайника, не обратив внимания на резкий запах. Воду пили только четверо детей, трое из них сделали по глотку воды и проглотили ее, а четвертая, взяв воду в рот, выплюнула. После этого воспитатель сама попробовала воду. Поняв, что в воде растворена «Белизна», она кинулась к медсестре, и они тут же вызвали скорую. Ребятам повезло, что медсестра отреагировала быстро. Она заставила детей выпить чистой воды и вырвать. Если бы это не было сделано в первые же минуты после ЧП, последствия могли быть очень трагичными. Малышей отвезли в детскую больницу, промыли желудки и оставили на неделю в стационаре с диагнозом случайное отравление и химический ожог глотки.

Жуть!

Ноу-хау пришло из Турции

Борода для многих мужчин — признак мужественности. Но вот беда: не у всех она растет так, как хотелось бы.

В Турции пересадка волос на лицо уже стала обычным делом. Для мужчин там «облысение» лица — чуть ли не трагедия. В одном только Стамбуле 250 клиник специализируются на пересадке волос, причем не только на лысеющие мужские головы, но и на лица. В Германии спрос на подобные услуги тоже растет. Пациенты — мужчины в возрасте от 30 до 50 лет. Именно в этом возрасте у многих мужчин пробуждается желание подчеркнуть свою мужественность растительностью. Работа по пересадке волос — ювелирная. Цена колеблется от 2,5 до 5 евро за каждый волосок. Процедура может длиться 7 часов и обойтись клиенту в 3-6 тысяч евро, в зависимости от объема и формы бороды.

Молодая кровь омолодит

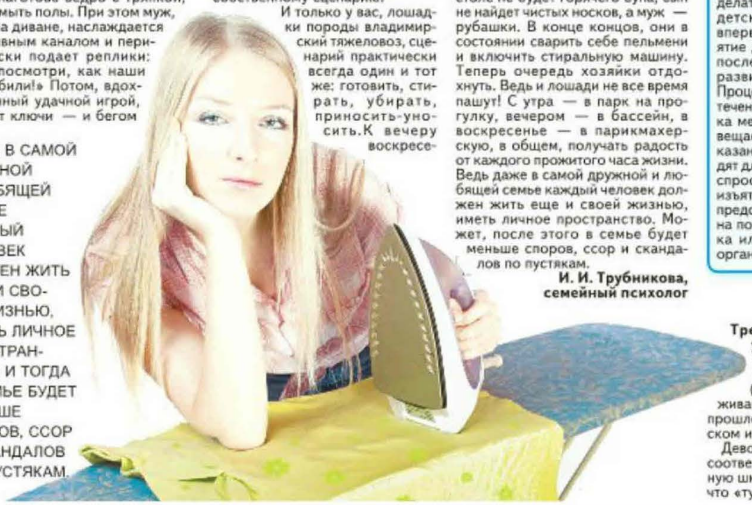
Помните? Легендарный вампир граф Дракула пил кровь девушек, чтобы не стареть.

И вот не прошло и тысячи лет, как ученые установили: молодая кровь действительно способна преобразить стареющий организм. Они заставили практически младенческую кровь течь в старческом теле, и наоборот. Уже через четыре недели выяснилось, что сердце старика заметно посвежело — мышцы стали эластичными, и быстрее перекачивалась кровь. Загадка омоложения кроется в гормоне под названием GDF-11. Это гормон, по предположениям ученых, контролирует молодость. Как только его уровень в организме падает ниже нормы, организм начинает стареть. Восполнить потерю можно только с помощью вливания свежей молодой крови. Еще предстоит узнать и о том, какие органы, кроме сердца, перестают стариться и начинают омолаживаться с помощью метода графа Дракулы. Сейчас ученые колдуют над созданием эликсира на основе «магического» гормона. Через пять лет его планируют использовать для омоложения пожилых людей.

Ну как выходные?

Вот оно — утро долгожданной субботы. Глаза продираешь не от звука будильника, а от вопроса своего великовозрастного сына: «Ма-а-м, а чего можно поесть?» К нему присоединяются еще два голодных голоса — дочки и мужа, и вы, набросив босоножки на босу ногу, летите в ближайший ларек...

Стоп! Вот тут надо остановиться и забыть о своей роли вечной кормилицы. За хлебом ведь и сын может сбегать! Вы его жалеете: пусть отдохнет, у мальчика была тяжелая неделя!.. А на плите уже кипит, булькает, в машинке крутится белье, посредине комнаты стоит наготове ведро с тряпкой, чтобы мыть полы. При этом муж, лежа на диване, наслаждается спортивным каналом и периодически подает реплики: «Иди посмотри, как наши гол забили!» Потом, вдохновленный удачной игрой, хватает ключи — и бегом в гараж, чтобы расслабиться. Сын, уткнувшись в компьютер, чатами общается с виртуальными друзьями. Дочь, два часа потратив на макияж, уходит на свидание — ей надо устраивать личную жизнь... В общем, выходные у всех домочадцев проходят по собственному сценарию.



ДАЖЕ В САМОЙ ДРУЖНОЙ И ЛЮБЯЩЕЙ СЕМЬЕ КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК ДОЛЖЕН ЖИТЬ ЕЩЕ И СВОЕЙ ЖИЗНЬЮ, ИМЕТЬ ЛИЧНОЕ ПРОСТРАНСТВО. И ТОГДА В СЕМЬЕ БУДЕТ МЕНЬШЕ СПОРОВ, ССОР И СКАНДАЛОВ ПО ПУСТЯКАМ.

И только у вас, лошадки породы владимирский тяжеловоз, сценарий практически всегда один и тот же: готовить, стирать, убирать, приносить-уносить. К вечеру воскресенья спина болит, ногти обломаны, в голове пусто. Добраться бы до душа и рухнуть в постель. И когда утром в понедельник коллеги спрашивают: «Ну как выходные?» — ничего путного вспомнить не можете.

Так как же отдохнуть в выходные и не устать? По сути, если подумать, никто не требует от женщины ударного труда и выполнения повышенных обязательств. И мир в одночасье не рухнет, если в ближайшую субботу, допустим, на столе не будет горячего супа, сын не найдет чистых носков, а муж — рубашки. В конце концов, они в состоянии сварить себе пельмени и включить стиральную машину. Теперь очередь хозяйки отдохнуть. Ведь и лошади не все время пашут! С утра — в парк на прогулку, вечером — в бассейн, в воскресенье — в парикмахерскую, в общем, получать радость от каждого прожитого часа жизни. Ведь даже в самой дружной и любящей семье каждый человек должен жить еще и своей жизнью, иметь личное пространство. Может, после этого в семье будет меньше споров, ссор и скандалов по пустякам.

И. И. Трубникова, семейный психолог

Новый закон о донорстве органов

Ради спасения тяжёлых больных

А вы готовы отдать свои органы после смерти для спасения других людей?

С 2015 года в России вступит в силу закон, который позволит это делать. Самое важное: вводится детское донорство. В России впервые будет разрешено изъятие донорских органов у детей после их смерти. Эта практика развита во всех странах мира. Процедура будет выглядеть так: в течение часа после смерти ребенка медицинское учреждение извещает родителей, и, если по показаниям детские органы подходят для донорства, врачи обязаны спросить: согласна ли семья на изъятие? В течение двух часов им предстоит решить: согласиться ли на посмертное донорство ребенка или отказаться, потому что органы пригодны для пересадки лишь 2-3 часа. Что касается взрослых, то всем желательно при жизни определиться: разрешить или нет изъятие своих органов после смерти для трансплантации. Такое решение нужно оформить письменно, заверить у нотариуса или главврача и передать в единую базу таких завещаний. Если выяснится, что человек при жизни никаких распоряжений насчет своих органов не оставлял, то последнее слово останется за его близкими родственниками — супругами, детьми, родителями, родными братьями-сестрами. Их медработники обязаны уведомить о смерти в течение одного часа. Если в течение 2 часов не поступит заявления о несогласии или родственники промолчат, умерший автоматически признается донором.

Новый закон не разрешит вывозить донорские органы из России за рубеж. Сейчас в России делается лишь одна десятая часть необходимых операций по трансплантации. Если заработает новый закон, врачи смогут помочь большинству пациентов, для которых единственным шансом на спасение являются донорские органы.

За гранью

Трехлетняя русская девочка Алиса Амос признана самым умным ребенком в мире. Уровень ее коэффициента интеллекта (ай-кью) составляет 162 балла. Это превышает ай-кью таких умов, как Альберт Эйнштейн, Николай Коперник, Зигмунд Фрейд (их ай-кью равен 160 баллам). Родители вундеркинда очень переживают за свою дочь — еще год назад она не умела говорить. И вот прошло несколько месяцев, и Алиса уже свободно говорит на английском и русском языках, читает и знает названия всех стран мира.

Девочка развивается так быстро, что уже по уровню своего развития соответствует семилетнему ребенку. Сейчас Алису направили в начальную школу. Ходить в детский сад она отказывается под тем предлогом, что «туда ходят только малыши».

На приёме у терапевта

Спрашивали? Отвечаем

ГОВОРЯТ, ЧТО ЛУК ОТ НИЗКОГО ДАВЛЕНИЯ

Слышала, что есть какое-то хорошее снадобье из лука для гипотоников...

Н. Г. Востокова, Московская обл.

Пару неочищенных луковиц вымойте и залейте 1 л воды, добавив 100 г сахара. Доведите до кипения, затем убавьте огонь и держите на плите 15 минут. Процедите отвар и принимайте по 1/2 стакана отвара с равномерными перерывами в течение дня. Репчатый лук не только повысит давление. Он богат целебными летучими веществами, которые убивают микробов, в том числе стрептококки, дизентерийную и туберкулезную палочки. Достаточно пожевать лук, чтобы уничтожить их в полости рта. Очень полезен лук при авитаминозе: в нем много витамина С. Зеленые листья лука богаты каротином, который защищает слизистые дыхательных путей от воспаления и заботится о состоянии кожи. При головной боли просто понюхайте кусочек сырого лука.

При повышенном давлении положите в стакан 1 ст. ложку кукурузной муки, залейте доверху горячей водой и оставьте на ночь. Утром выпейте настой натощак (гущу размешивать не надо).

Я СТРАДАЮ МИГРЕНЯМИ, ТОШНИТ...

Во время приступа испытываю ужасающую головную боль, тошноту. Есть ли какие-то препараты, снимающие приступ?

О. Сергеева, Краснодар

Обычные обезболивающие не снимают мигренозную боль. У нее особый механизм возникновения, поэтому требуются специальные препараты. Советуем попробовать спреи для снятия мигренозных болей «Имиграна» и «Зоминг» — это новые препараты, которые нужно брызгать в нос. Оба лекарства прицельно действуют на причину боли. Считается, что мигрень возникает от того, что расширяются или отекают сонные артерии. И «Имиграна», и «Зоминга» снимают отек и сужают сосуды — таким образом, приступ мигрени снимается.

ПОЧЕМУ-ТО СТАЛ БОЛЕТЬ ЖЕЛУДОК...

И на работе, и дома нахожусь в постоянном стрессе. Питаюсь как обычно, но почему-то стал болеть желудок. В аптеке посоветовали «Гастал», но он не помогает. Что лучше принимать?

Ф. А. Докин, Архангельская обл.

В таком случае категорически не рекомендуется пить обычные обезболивающие. Они не только не помогут, но и способны навредить. «Гастал» не является ни анальгетиком, ни спазмолитиком, поэтому он вам и не помогает! Универсальное средство для снятия болезненных ощущений в области желудка, поджелудочной железы и желчного пузыря — «Дюспаталин». Если боль сопровождается тошнотой и изжогой, можно принять «Алмагель» или «Фосфалюгель». Но лучше всего, конечно, избавиться от стресса, в котором живете. Тогда все пройдет само, без лекарств.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ПАДАЕШЬ В ОБМОРОК?

Недавно прямо на улице потеряла сознание: хорошо, нашлись добрые люди — усадили на скамейку, помогли. А что делать, если чувствуешь, что падаешь в обморок? У меня такое и дома иногда бывает...

И. В. Ольховская, Кемеровская обл.

Лягте и свесьте голову с кровати. А лучше присядьте и нагнитесь так, чтобы голова оказалась между коленей. Попросите, чтобы вам дали нашатырный спирт. Выпейте мелкими глотками холодной негазированной воды. И не делайте резких движений.

У МЕНЯ АНГИНА. ПРИ ЧЁМ ТУТ БЕСПЛОДИЕ?

У меня частые ангины. Также я наблюдалась у гинеколога по поводу воспаления придатков и бесплодия. Врач сказала, что есть связь между этими заболеваниями. При чем тут бесплодие?

Елена, Челябинск

При частых ангинах — обострении хронического тонзиллита — существует большая вероятность развития заболеваний мочеполовой системы. По этой причине многие женщины не могут родить и вынуждены долго лечиться от бесплодия. После избавления от хронического тонзиллита у них, как правило, наступает беременность.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ МОКРОТЫ ПРИ БРОНХИТЕ?

Подскажите, пожалуйста, как избавиться от мокроты при остром бронхите? У меня постоянно неприятные ощущения в горле, как будто оно покрыто пленкой, даже немного трудновато разговаривать. Как можно избавиться от мокроты народными методами?

Я. И. Щеголев, Иркутская обл.

Мокрота прекрасно отделяется при употреблении брусничного сока с сахаром и медом. Принимать сироп надо не менее 5 раз в день по 1 ст. ложке. А можно приготовить брусничный компот и пить его в течение всего дня. Хорошо выводит мокроту отвар первоцвета весеннего: 1 ст. ложку мелко нарезанного корневища растения заливают 1 стаканом воды и полчаса держат на водяной бане. Помогает избавиться от мокроты черная редька, натертая на терке и смешанная с медом.

Г. М. Спиридонова, терапевт, врач I категории

Мазь от разных кожных неприятностей

В нашей семье уже целых 20 лет готовят мазь от разных кожных неприятностей: от зуда, лишаев, грибка, трещин на пятках. Вот этот рецепт: в пол-литровую банку надо положить сырое яйцо в скорлупе, туда же нарезать небольшими кусочками 200 г нетвердого сливочного масла и все это залить 100 г 7%-ного уксуса. Баночку закрыть обычной полиэтиленовой крышкой и поставить на нижнюю полку холодильника. За 7-10 дней скорлупа растворится, поэтому надо смотреть, когда это произойдет. Тогда банку надо достать и оставить ее при комнатной температуре на час. Потом хорошо перемешать содержимое деревянной ложкой. Мазь должна храниться в холодильнике. Пораженные места надо смазывать ею, пока не заживут. Обычно для излечения хватает 10 дней.

И. Н. Королева, Белгородская обл.

Что лечит бальзам «Золотая звезда»

Главный секрет «звездочки» — в букете натуральных масел гвоздики, эвкалипта, мяты, шиповника, корицы. Угадываются они даже по запаху. Плюс ментол, обладающий обезболивающим действием.

*** При артрите и артрозе** втирайте бальзам в больное место 2-3 раза в день до полного впитывания.

*** Головная боль** пройдет через 20-30 минут, если немного бальзама легкими движениями втереть в виски и нанести на затылок.

*** При первых признаках простуды** «звездочку» втирайте в область висков, затылка и на крылья носа. Можно проводить ингаляции, растворив в 0,5 л горячей воды немного бальзама (с булавочную головку) и 10 минут подышать над паром.

*** При пародонтозе** небольшое количество бальзама, размером с две спичечные головки, нанесите на зубную щетку и смажьте слизистую полость рта. Подождите 5-10 минут, после чего почистите зубы обычной пастой. Эту процедуру проводите утром и вечером.

*** При боли в ушах, головокружениях** можно делать ватные тампоны, смоченные смесью бальзама «Золотая звезда» и персикового масла (1:5). Тампон положите в уши на 10-15 минут.

P. S. Не советуем применять «звездочку» для лечения детей младше 5 лет: у них очень нежная кожа, поэтому может быть раздражение или аллергия.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Дёсны лечу яичной скорлупой

Мне бабушка в деревне лечила воспаленные десны так. Промывала под краном яичную скорлупу, потом сушила, хорошенько измельчала ее. Этот порошок давала мне с едой, чаем и просто водой. Несколько недель такого лечения — и общее состояние зубов значительно улучшилось. И я детям своим, и внукам точно так же лечу десны. У бабушки самой были великолепные зубы, на зависть односельчанам.

М. Г. Волкова, Орловская обл.

Надеюсь зубы до старости сохранить

Пошла на прием к стоматологу, и он сказал, что у меня начинается пародонтоз, и посоветовал чистить зубы сухим молоком, а полоскать свежим соком картофеля. Немедля начала лечение, и мои усилия не прошли даром. Даже на вид зубы стали белее, дыхание свежее, кровотечение прекратилось. Надеюсь со своими зубами до старости дожить.

Т. С. Щербакова, Алтайский край

От пародонтоза — шкурка банана и морская соль

Когда у меня обнаружился пародонтоз, я стала интересоваться любыми статьями на эту тему. И нашла для себя средство, которое мне помогло. Несколько ложек морской соли смолола в кофемолке. Высушила пару шкурок банана, также измельчила в порошок, а потом оба порошка разбавила оливковым маслом, пока не получилась смесь, похожая по консистенции на зубную пасту. Применяла я ее не так, как обычную пасту, а втирала пальцем в десны. Весь эффект этого снадобья как раз и состоит в укреплении десен. Образовавшуюся слюну тоже не сразу сплевывала, а держала во рту еще минут десять, для лучшего эффекта. Рот потом водой не ополаскивала. Пользовалась этой пастой 2 раза в день: утром и вечером. Мне это средство сильно помогло.

И. В. Прошкина, Ростовская обл.

Спасло зубы пихтовое масло

Нежданно-негаданно началось воспаление десен. Мучилась жутко: не могла ни крошки съесть, только жидкое, и то неприятно. А от боли всю ночь ворочалась с боку на бок. Помогло пихтовое масло: прикладывала к воспаленным деснам тампоны, смоченные в пихтовом масле, и держала так минут двадцать. Так делала несколько раз в день, а всего курс прошла за две недели.

М. А. Полежаева, Воронеж

■ СЧАСТЛИВЫМ НАЗЫВАЕТСЯ БРАК, В КОТОРОМ ОДНА ПОЛОВИНА ХРАПИТ, А ДРУГАЯ НЕ СЛЫШИТ.

■ БАБОЧКИ В ЖИВОТЕ, ТАРАКАНЫ В ГОЛОВЕ, НА ДУШЕ КОШКИ... КАК ПРОКОРМИТЬ ВЕСЬ ЭТОТ ЗООПАРК?

■ ПЕЛЬМЕНИ — ЭТО НЕ ТОЛЬКО ВКУСНАЯ ЕДА, НО И ОДИН ИЗ ОСНОВНЫХ АТРИБУТОВ МУЖСКОЙ НЕЗАВИСИМОСТИ ОТ ЖЕНСКОГО ИГА.

■ ЦАРЕВНА-ЛЯГУШКА — ИДЕАЛЬНАЯ ЖЕНА: ЗАХОТЕЛ ЛЮБВИ, ПОЦЕЛОВАЛ — ПРЕВРАТИЛАСЬ В ПРЕКРАСНУЮ ЖЕНЩИНУ, ЗАХОТЕЛ ПОЙТИ С ДРУЗЬЯМИ ПИВА ВЫПИТЬ, ЕЩЕ РАЗ ПОЦЕЛОВАЛ — ПОСАДИЛ В АКВАРИУМ.

ЕЩЕ НИ ОДНОМУ ЧЕЛОВЕКУ НЕ УДАЛОСЬ УЙТИ ОТ СВОЕЙ БАБУШКИ ГОЛОДНЫМ.

Сам себе доктор

*** От шпор.** Вечером вымойте ноги, выньте из скорлупы свежего куриного яйца тоненькую пленочку и приклейте ее на больную пятку. Затем наложите марлевую повязку и наденьте плотно облегающий носок с резинкой. Делайте так ежедневно в течение 5-6 дней, и пятки станут как у младенца.

*** Растянули связку?** Смешайте соль с мукой в соотношении 1:1, добавьте немного воды и замесите крутое тесто. Обмотайте больное место колбаской из тонкого теста, как жгутом, сверху положите компрессную бумагу и укутайте теплым шарфом.

*** При боли в спине** помогают компрессы из водорослевой грязи. 5-6 пачек сухой морской капусты залейте хорошо горячей водой. Настаивайте полчаса и процедите через марлю. Приложите к больному месту марлевую салфетку, нанесите на нее лечебную капустную гущу слоем в 2 см и обмотайте пищевой пленкой.

Пригодится

КРОВООЧИСТИТЕЛЬНОЕ средство. 2 ст. ложки шишек сосны с вечера залейте в термосе 2 стаканами кипятка, утром процедите и принимайте по 100 г 4 раза в день за 30 минут до еды.

ПРИ потере обоняния, например при гайморите или насморке, налейте на не очень горячую сковороду 9%-ный уксус и вдыхайте его пары.

ЧТОБЫ рана быстрее подсохла и зажила, промойте ее слабым, чуть розовым раствором марганцовки и присыпьте мелко размолотым обжаренным кофе.

ПОСЛЕ укусов комаров и мошек зуд снимет раствор пищевой соды (1/2 чайн. ложки соды на 1 стакан воды) или приложите к месту укуса кашицу из растертых листьев свежей мяты.

ЕСЛИ затекла рука, помотайте головой из стороны в сторону, и через минуту рука станет чувствительной. Онемение в руке — результат защемления нервов в мышцах шеи.

Уроки жизни

Не говорите: «Я старая, моя жизнь кончена», иначе, кроме как «полжизни болела», и вспомнить не о чем будет

АЛЕКСАНДР ВАСИЛЬЕВ, историк моды:

— Я долго жил во Франции. И выучил одну истину, которую гонят от себя все русские люди. Она звучит так: «Мементо мори» (помни о смерти). А в России все думают, что будут жить вечно. Надо беречь каждый день, у нас дикий счетчик... Моей подруге в Париже Ксении Триполитовой 97 лет. Она водит машину, катается на велосипеде, ест мясо с кровью, запивает пивом и красным вином и говорит: «Это продлевает мою жизнь». Обращаюсь к нашим российским женщинам! Не говорите: «Я старая, моя жизнь кончена», — чтобы в конце вам было что вспомнить кроме как «полжизни болела, полжизни ждала сантехника и немножко ругалась с соседями». Научитесь по-другому относиться к браку и не мечтать жить за мужем как за каменной стеной, потому что каменная стена — это тюрьма. Это значит прощай, профессия, личные интересы, друзья. В результате ревность и неприятности.

Язык саднит

Если язык прикусывать, обжигать горячей пищей, можно повредить нежную слизистую!

1 Возбудителям инфекции не составит труда пробраться в самую крохотную царапину. Результат? Гнойно-воспалительные заболевания — очень болезненные и опасные. Чаще всего они случаются от рыбных косточек, поэтому с этой едой надо быть трижды аккуратным.

2 Грызете ногти, леденцы, кончики ручек и карандашей? Значит, травмируете свой язык. Чаще полощите рот дезинфицирующими средствами, любыми из тех, что под рукой: хлоргексидин, слабый раствор марганцовки, фурацилин или перекись водорода.

3 Питайтесь разнообразно. Рецепторы языка быстро привыкают к однообразному вкусу, из-за чего его чувствительность снижается. Чтобы ее восстановить, добавляйте в блюда специи и приправы и употребляйте вместе продукты, контрастные по вкусу, например бутерброд со слабосоленой рыбой запивайте сладким чаем.

4 Слишком острые, кислые и соленые продукты — это плохо. Они сильно раздражают рецепторы языка и заставляют их буквально гореть. Если вы любите острые приправы, корейские или китайские блюда, то хотя бы не запивайте их водой или пивом, а заедайте пресным рисом — только тогда жжение снимется и языку станет комфортно. Сигареты и алкоголь постепенно снижают чувствительность вкусовых рецепторов.

5 Антибиотики и сульфаниламидные препараты убивают полезную бактериальную среду на языке. Никогда не пейте антибиотики самостоятельно — только если их прописал доктор.

6 Стрессы, отрицательные эмоции, сильное чувство страха — этого язык просто терпеть не может и от этого нередко распухает.

Женский язык не в восторге от месячных хозяйки. Он наливается кровью и даже немного увеличивается в размерах. Так что к зубному врачу в эти дни ходить не стоит.

КОНЧИК ЯЗЫКА ЧУВСТВИТЕЛЕН К СЛАДОСТИ, ЗАДНЯЯ ЧАСТЬ — К ГОРЕЧИ. КИСЛОТНОСТЬ МАКСИМАЛЬНО ОЩУЩАЕТСЯ БОКОВЫМИ ТОЧКАМИ ЯЗЫКА, А СОЛЕНОСТЬ ВОСПРИНИМАЕТСЯ ПРИМЕРНО ОДИНАКОВО ВО ВСЕХ ТОЧКАХ.

После ОРВИ, и не только — *Не упусти время*

Слабость в мышцах

ЗАПУСКАЮТ БОЛЕЗНЬ СТРЕССЫ, ОСТРЫЕ РЕСПИРАТОРНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ И БЕРЕМЕННОСТЬ.

Кто рискует заболеть?

Миастения — аутоиммунное заболевание, вызванное нарушениями иммунитета, при которых он неправильно реагирует на собственные ткани. Миастенией страдают в основном молодые люди — от 20 до 40 лет. Причем чаще болеют женщины. Запускают болезнь стрессы и ОРВИ. Беременность тоже провоцирует аутоиммунные заболевания, ведь во время нее происходят гормональные и иммунные изменения в организме.

Каковы симптомы миастении?

Утром трудно открыть глаза, появляется одышка, болят ноги, устают руки, голос гнусавит, слова выговариваются трудно, глотать тяжело. Чаще всего участковые терапевты на жалобы пациента на постоянную к вечеру усталость советуют: «Пейте витамины, больше отдыхайте!» Теряется время, а заболевание развивается. Хотя поставить диагноз не так уж сложно. Особенно если пациент жалуется на утреннюю слабость, начинающуюся с глаз. Ведь развивается заболевание, как правило, именно с нарушений работы мышц век. Затем все больше страдают мышцы рук, ног, лица.

Как лечиться?

В легких случаях назначают препараты калия, в более тяжелых ситуациях требуется прием глюкокортикоидов. Большую роль в лечении также играют вспомогательные факторы — плазмаферез, прием иммуноглобулина. Больной должен находиться под постоянным наблюдением специалистов, соблюдать все их рекомендации.

Нельзя — значит только нельзя

Какие изменения необходимо внести в свой образ жизни?

При миастении надо запомнить — это болезнь противопоказаний. Нельзя — значит только нельзя. Под запретом алкоголь. Противопоказано загорать: доказана прямая взаимосвязь между солнечными ваннами и последующим ухудшением состояния. Исключены препараты магния, мочегонные, антибиотики, нейролептики — они ухудшают нейромышечную передачу. Как следствие, нельзя доводить себя до воспаления легких или камней в почках, потому что их лечение без соответствующих препаратов проблематично.

О физических нагрузках

Сильно напрягаться нельзя: тренажерный зал, подъем тяжестей исключены. А вот дозированная разминка мышц необходима, ведь обмен веществ в мышцах никакая болезнь не отменит.

И еще совет: надо беречь свое тело, вовремя принимать курсами прописанные лекарства. И тогда при миастении можно не просто существовать, а жить полноценно. Для этого нужен здоровый образ жизни, постоянный контроль самочувствия.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

На приёме у эндокринолога

Что будет с пальцами после уколов

ПЕРВОЕ, С ЧЕМ ПРИХОДИТСЯ СТОЛКНУТЬСЯ БОЛЬНОМУ ПРИ ЧАСТЫХ ПРОВЕРКАХ УРОВНЯ САХАРА В КРОВИ, — ЭТО С ПОСТОЯННЫМИ МИКРОТРАВМАМИ КОЖИ.

Укол — это пусть небольшой, но стресс

Что будет с пальцами после многочисленных уколов обыкновенным копьем или иглой? При ежедневном определении сахара 3 раза в день только за один месяц на ваших пальцах появится 90 дырочек. А если больной — ребенок?.. Добавьте ежедневные психологические травмы от инъекций инсулина и постоянных анализов. Такое испытание выдержит не каждый взрослый. Укол — это пусть небольшой, но стресс. А любой стресс только ухудшает течение диабета. Конечно, современные глюкометры сводят травмы кожи к минимуму. Однако они дорогие и многим больным не по карману. Недешевы и тест-полоски. Так что, если у больного нет денег, эти рекомендации бессмысленны. Вы все равно будете экономить полоски на случай ухудшения самочувствия и откажетесь от анализа, если чувствуете себя хорошо. Но существует минимум анализов, без которых невозможно контролировать диабет.

Не дайте болезни «разгуляться»

При диабете I типа требуется самый строгий и регулярный контроль. Поэтому как бы вы хорошо себя ни чувствовали, проверяйте уровень сахара в крови не реже одного раза в неделю. Выберите один день и сделайте три измерения: утром — часов в 6, перед обедом и перед сном. Если показатели окажутся в пределах допустимых колебаний, придерживайтесь этой схемы и дальше. А чтобы не дать болезни «разгуляться», не реже одного раза в месяц исследуйте уровень сахара в крови в течение всего дня: в 6 часов утра, перед завтраком, обедом и ужином, через 2-2,5 часа после них и перед сном — около 22 часов. При подозрении на ночную гипогликемию непременно проверьте уровень сахара и ночью. Такой график исследований крови на сахар позволит вам узнать, как действует каждая доза инсулина в течение суток, и проверить правильность своей схемы лечения, режима питания и физических нагрузок.

И диабет II типа требует контроля

Больные, страдающие диабетом II типа и получающие инсулин, нуждаются в таком же точном контроле за уровнем сахара, как и больные с диабетом I типа. Диабетикам, которым предписана комбинированная схема лечения (инсулин + таблетки), а также тем, кто принимает только сахароснижающие препараты, можно проверять кровь один раз в две недели: утром — часов в 6, до и после (через 2 часа) любого основного приема пищи. И в том, и в другом случае диабет должен быть скомпенсированным: при хорошем самочувствии важны стабильный вес, отсутствие жажды, обостренного чувства голода, кожного зуда. Если у вас на таком благополучном фоне вдруг окажется высокий уровень сахара, не паникуйте и не делайте скоропалительных выводов. Перепроверьте результаты на следующий день: нормальные цифры на глюкометре будут свидетельствовать о допущенной накануне ошибке измерения, а высокие — о том, что не всегда надо доверяться самочувствию. Это еще раз убедит вас в необходимости регулярно контролировать диабет.

ПРИ ИДЕАЛЬНО КОМПЕНСИРОВАННОМ ДИАБЕТЕ УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ ДО ЕДЫ ДОЛЖЕН БЫТЬ НЕ БОЛЕЕ 6,0 И НЕ МЕНЕЕ 4,0 ММОЛЬ/Л, ЧЕРЕЗ 2 ЧАСА ПОСЛЕ ЕДЫ — НЕ ВЫШЕ 8,0 ММОЛЬ/Л, ТО ЕСТЬ ТАКИМ ЖЕ, КАК У ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА.

Когда нужно перейти на инсулин?

Что делать, если результаты анализов оказались действительно повышенными? Прежде всего определите уровень сахара в крови по стандартной схеме: измерьте его в 6 часов утра, перед основными приемами пищи и спустя 2-2,5 часа после них. Получив высокие результаты, проанализируйте диету и режим питания. Подумайте, достаточны ли физические нагрузки, нет ли у вас проблем с печенью, почками или другими органами. И только тогда делайте выводы. Допустим, утром вы делаете инъекции инсулина пролонгированного и короткого действия, а вечером принимаете 2 таблетки «Манинила». Анализы же показывают, что уровень сахара в крови у вас всегда повышен ночью и утром. Это означает, что таблетки, которые вы принимаете во второй половине дня, не контролируют содержание сахара в крови. Следовательно, наступил момент, когда нужно отказаться от таблеток вообще и полностью перейти на инсулин. Однако окончательное решение о дальнейшем лечении должен принять ваш врач.

Возможен другой вариант: вы больны диабетом II типа и контролируете уровень сахара в крови только сахароснижающими таблетками. Сделанные же анализы показывают высокое содержание сахара несмотря на то, что вы соблюдаете диету, регулярно занимаетесь физкультурой, ведете обычный для себя образ жизни. Это означает, что вам нужно увеличить дозу сахароснижающих таблеток. Добавьте сначала полтаблетки утром. Если этого окажется мало, добавьте еще полтаблетки вечером.

ВПОЛНЕ ДОПУСТИМЫМИ СЕГОДНЯ СЧИТАЮТСЯ СОДЕРЖАНИЕ САХАРА В КРОВИ НА ГОЛОДНЫЙ ЖЕЛУДОК — НЕ ВЫШЕ 7,0 ММОЛЬ/Л, ЧЕРЕЗ 2 ЧАСА ПОСЛЕ ЕДЫ — НЕ БОЛЕЕ 10,0 ММОЛЬ/Л. СОДЕРЖАНИЕ САХАРА В МОЧЕ — НЕ БОЛЕЕ 15 Г ЗА СУТКИ.

Ну а если вы до коррекции лечения уже получали максимально допустимую дозу сахароснижающих таблеток, обратитесь к врачу. По-видимому, к лечению пора добавить инсулин.

Диета держит сахар в норме

Теперь о том, как часто нужно проверять уровень сахара в крови, если лечение диабета заключается только в соблюдении диеты. Таким пациентам рекомендуется контролировать содержание сахара в крови не реже одного раза в месяц: утром натощак и через 2 часа после любого основного приема пищи. При получении плохих результатов анализов прежде всего постарайтесь вспомнить, действительно ли вы строго придерживались диеты и режима питания? Достаточны ли были физические нагрузки в последнее время? Если да, то наступила пора принимать сахароснижающие таблетки. Не откладывайте визит к врачу.

Сколько сахара должно быть в крови

У каждого больного могут быть собственные пределы допустимых колебаний сахара в крови в течение суток, и определить их может только ваш лечащий врач. Он учитывает степень тяжести диабета, наличие хронических заболеваний, ваш возраст, профессию.

И. Н. Трофимов, эндокринолог, врач высшей категории

На каждый день

ЛЕКАРСТВО ЗАКОНЧИЛОСЬ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

Как быть, если инсулин закончился и его нет в аптеке?

К несчастью, случается и такое. Как быть больному в подобной ситуации? Располагая деньгами, можно купить инсулин в фармацевтической фирме. Если же денег нет, а лекарство необходимо уже сегодня, обратитесь за помощью к вашему врачу или знакомым, болеющим сахарным диабетом. Возможно, вам одолжат несколько флаконичков.

P. S. Чтобы не остаться без инсулина, всегда храните дома его небольшой запас.

ДРУГИЕ БОЛЯЧКИ НАВАЛИЛИСЬ...

Как подбирать дозу инсулина во время различных болезней?

Во время болезни потребность организма в инсулине возрастает, значит, нужно увеличивать дозу препарата. Вы можете самостоятельно повысить дозу каждой инъекции на 2 единицы, но не более чем на 10% от суточной. Если уровень содержания сахара в крови по-прежнему остается повышенным, посоветуйтесь с врачом и на время болезни измените обычную схему лечения.

ЕСЛИ НЕТ ПРОСТОГО ИНСУЛИНА

Можно ли контролировать диабет только инсулином длительного действия?

Если человек болен сахарным диабетом II типа, можно использовать инсулин длительного действия, когда потребность в этом препарате невелика. Если же больной страдает диабетом I типа, контролировать его одними инсулинами пролонгированного действия сложно. Восстанавливать нормальный уровень сахара в крови надо всякий раз после приема пищи. В безвыходных ситуациях, когда нет простого инсулина, можно вводить инсулин длительного действия с тем расчетом, чтобы пики его активности приходились на приемы пищи. Это поможет хоть как-то удерживать под контролем уровень сахара в крови. Однако добиться компенсации диабета одними инъекциями инсулина длительного действия не удастся.

Кошки — хорошие доктора

САМОЙ «ЦЕЛЕБНОЙ» СЧИТАЕТСЯ ТРЕХЦВЕТНАЯ. ОТ КАКИХ БОЛЕЗНЕЙ МОГУТ ЛЕЧИТЬ ЭТИ ПИТОМЦЫ?

Известно, что кошки — хорошие доктора, поэтому могут лечить некоторые болезни.

*** Бессонница.** Посадите кошку на стол. Сами сядьте за стол и прижимайте зверька ко лбу в течение 5 минут. Процедуру проводите через день. Курс лечения в зависимости от возраста составляет 7-10 процедур.

*** Гипертония.** Кошку уложите на шею как воротник на 3-4 минуты. Проделывайте это не менее 3 раз в день. Курс лечения — 8-15 процедур.

*** Болезни желудочно-кишечного тракта.** Накройте салфеткой область солнечного сплетения и уложите на нее кошку. Длительность процедуры — 5-7 минут. Курс — 7-12 процедур каждый день или через день.

*** Легочные заболевания.** Кошку, а лучше котенка положите на область груди на 8 минут. Затем перевернитесь на живот и уложите котенка на спину возле лопаток. Процедуру проводите каждый день или через день. Курс лечения — 10-12 процедур.

*** Остеохондроз.** Кошку уложите на спину и лежите 8-15 минут. Делайте так ежедневно, курс лечения — 7-18 процедур.

*** Простуда.** Уложите кошку на тыльные стороны стоп. Лечение проводите ежедневно. Продолжительность процедуры — на сколько хватит терпения у вас или кошки. Курс лечения — 3-4 процедуры.

*** Импотенция и фригидность.** Для избавления от этих болезней уложите кошку на ягодицы и лежите столько, сколько выдержит кошка или вы. Процедуру проводите ежедневно или через день, курс — 25 процедур.

*** Депрессия.** Для избавления от депрессии играйте с кошкой в течение 15 минут каждый день.

Сезонные проблемы — *Будь начеку!*

Летний гайморит

РЕЗКИЙ ПЕРЕПАД ТЕМПЕРАТУР ВЕСНОЙ И ЛЕТОМ, КАК НИ СТРАННО, МОЖЕТ СТАТЬ ПРИЧИНОЙ ОБОСТРЕНИЯ ГАЙМОРИТА. ЧТО ДЕЛАТЬ В ТАКОМ СЛУЧАЕ?

Обострения случаются, если иммунная система дала сбой. Достаточно с уличной жары 2-3 раза попасть под холодные струи кондиционера, и простуда гарантирована. Она начинается с насморка. Хорошо, если он проходит за 5-6 дней. Однако иногда такого не происходит, и к заложенности носа еще добавляются повышенная температура и головные боли, а из носа начинает течь. Это и есть осложнение острого ринита — гайморит. В таком случае надо сразу же обратиться к врачу. Заниматься самолечением или надеяться на то, что само пройдет, довольно рискованно.

Если воспалительный процесс не зашел слишком далеко, то проколов пазухи можно избежать. Как правило, лечение начинается с применения сосудосуживающих препаратов для носа и противовоспалительных средств. Предпочтения лучше отдавать спреям, так как в этом случае лекарство распределяется по всей слизистой носа. Если для лечения используются капли, надо научиться их правильно закапывать. Это лучше делать либо сидя, сильно наклонив голову вперед, либо лежа, откинув голову назад. Причем при закапывании в правую половину носа голову нужно слегка повернуть вправо, а в левую половину носа — наоборот. После этого надо полежать несколько минут, иначе капли не принесут желаемого эффекта. Стандартная доза сосудосуживающих капель для взрослого — по 3 капли 3 раза в день. Дольше 5 дней их применять не следует, иначе организм к ним привыкнет. Если сразу не удается отказаться от капель, попробуйте их закапывать только на ночь или перейдите на капли для детей. Если сможете продержаться без капель неделю, зависимость пройдет. Также врач может назначить антибиотики.

От скопившейся слизи гайморовы пазухи освобождают при помощи средств, усиливающих движение ресничек слизистой оболочки, например «Синупрета».

Если через 2-3 дня после начала лечения симптомы гайморита не начинают стихать, то врач назначает пункцию и промывание пазух носа лекарственными растворами. Как правило, такую процедуру проводят под местным обезболиванием. А вот физиопроцедуры и прогревания надо делать, когда в пазухах уже нет гноя.

В. Г. Казакова, терапевт, врач I категории

НЕКОТОРЫЕ ДУМАЮТ, ЧТО ЕСЛИ ОДИН РАЗ ПРОКОЛОТЬ ПАЗУХУ, ТО ЕЕ ПРИДЕТСЯ ПРОКАЛЫВАТЬ СНОВА И СНОВА. НА САМОМ ДЕЛЕ ЭТО НЕ ТАК. ПРИЧИНА ПОВТОРНОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ НЕ В САМОЙ ПРОЦЕДУРЕ ПРОКАЛЫВАНИЯ, А В ЗАПУЩЕННЫХ ПРОСТУДАХ И ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТИ К ГАЙМОРИТУ.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Шишка на ровном месте

Гигрома бывает размером с орех

У щиколотки, на запястье или суставе без видимых причин вдруг появилась шишка. Казалось бы, пустяки. Но ведь она растет, постоянно напоминая о себе, и портит настроение.

Гигрома — это подвижное доброкачественное образование, возникает в области суставов, при надавливании бывает немного болезненной. Если гигрома расположилась на видном месте, но при этом безболезненна, это всего лишь косметический дефект, от которого хочется избавиться. Если же опухоль причиняет неудобства и при этом появляются болезненные ощущения, лучше ее удалить.

От свежей шишки можно избавиться за несколько дней, потому что капсула с жидкостью еще не уплотнилась.

* Залейте 3 ст. ложки измельченной сухой травы хвоща полевого (с верхом) 1 стаканом водки, настаивайте неделю в темном месте, регулярно встряхивая. Процедите и отожмите. Делайте компресс с полученной настойкой на ночь через день. Если после процедуры кожа покраснеет и воспалится, смажьте ее растительным маслом или вазелином и сделайте перерыв в лечения. Курс — до уменьшения шишки.

В случае если гигрома крупная и «старенькая» (ей уже несколько лет), для положительного результата потребуется больше времени, да и процедуры должны быть регулярными.

* Для аппликаций используйте бишофит. Сначала гигрому слегка нагрейте (в ванночке с температурой 38-40°С, если шишка образовалась на плече или локте, подойдет теплая грелка) в течение 10-12 минут. Затем в разогретую область около сустава вотрите немного бишофита, а потом на гигрому и кожу вокруг нее наложите кусочек хлопчатобумажной ткани или марли, пропитанной этим же раствором. Прикройте целлофаном, а сверху зафиксируйте бинтом. Аппликации делайте через день на ночь. Утром обязательно смывайте с кожи остатки состава и насухо вытирайте. Курс — 10-12 процедур (если на коже появится раздражение, сделайте перерыв на 2-3 дня). Затем перерыв на неделю, во время которого используйте другие средства.

* Возьмите трехкопеечную или пятикопеечную медную монету (выпуска до или 1963 года). Вымойте ее, протрите спиртом или обожгите над пламенем газовой горелки, охладите. Наложите на гигрому и зафиксируйте лейкопластырем (если опухоль большая, понадобится 3 монеты). Держите 2-3 часа. Аппликации делайте ежедневно. Курс — неделя.

После уменьшения или исчезновения гигромы постарайтесь потуже бинтовать пострадавшее место бинтом и оберегать его от травм.

И. С. Трусов, народный целитель

Цифры и факты

* Почки начинают формироваться у плода к концу третьей недели развития.

* Масса почки взрослого человека — 120-300 г, а размеры составляют около 10-12 см в длину, 5-6 см в ширину и 3 см в толщину.

* Правая почка расположена несколько ниже левой, так как сверху она граничит с печенью.

* Несмотря на то что у здорового человека почка — парный орган, работать она может за двоих. К примеру, если в результате травмы или патологического процесса одна почка выключается из работы, оставшаяся здоровая почка начинает работать с удвоенной силой. И даже увеличивается в размерах.

Сам себе доктор

ВТИРАЙТЕ В СУСТАВЫ КАМФОРНЫЙ СПИРТ

От артрита и артроза в течение месяца втирайте в больные суставы камфорный спирт (продается в аптеке). Затем сразу же укутайте шерстяным шарфом. Делайте эту процедуру каждый день, лучше всего на ночь. Постепенно суставы перестанут болеть. Так же можно вылечить и больные колени: натирайте 3-4 раза в день и обматывайте шерстяным платком.

ЛЕЧЕБНЫЕ ВАННЫ С СОЛЬЮ

Для профилактики обострений суставных болей при остеоартрозе полезно принимать лечебные ванны с раствором поваренной соли: 10-30 г на 1 л воды. Температура ванны — 36-37°С, продолжительность процедуры — 8-15 минут. Курс — 10 процедур через день.

ПОДВЕРНУЛИ НОГУ И ГОЛЕНОСТОПНЫЙ СУСТАВ РАСПУХ?

Как можно скорее обильно пропитайте спиртом или водкой плотный носок и наденьте на больную ногу. Потом наденьте целлофановый пакет, а поверх пакета — еще один достаточно плотный носок. Если появится чувство жжения или зуд, придется потерпеть. На ночь повязку желательно сменить, а утром отек спадет.

МЕДНЫЙ БРАСЛЕТ ОБЛЕГЧАЕТ БОЛИ

Исследования показали, что организм некоторых людей, страдающих артритом, с трудом усваивает медь из продуктов питания, которые они потребляют, а это усиливает боль. Медики сделали вывод, что страдающим артритом нужен другой источник получения меди. Медь медного браслета поступает в организм через кожу. Возможно, это единственный способ для больных артритом получить необходимую для организма медь.

ПОХУДЕТЬ, НО НЕ ГОЛОДАТЬ

Нередко людям, имеющим проблемы с опорно-двигательным аппаратом, рекомендуют похудеть. Но в этом случае строгие диеты, а тем более голод, вредны. После них у многих усиливается аппетит, и они быстро набирают вес снова, да еще с прибавкой. Так что голодание, даже проведенное по всем правилам, пользы не принесет.

На приёме у ревматолога — *Авторитеты дают советы*

Спрашивали? Отвечаем

СКОРЛУПА УКРЕПЛЯЕТ КОСТИ?

Можно ли добавлять в пищу порошок яичной скорлупы для повышения уровня кальция в организме? Если да, то с чем, чтобы он быстрее усвоился?

С. И. Наткина, Барнаул

Яичную скорлупу сваренного вкрутую яйца прокалите, измельчите в кофемолке до пудрообразного состояния. Полученный порошок добавляют в готовые первые или вторые блюда или проглатывают, запивая водой. Можно добавить к скорлупе несколько капель лимонного сока. Главное, после этого не ешьте жирную пищу.

При ревматизме и подагре смешайте 1 часть порошка почек черного тополя и 4 части сливочного масла или нутряного свиного жира и растирайте больные суставы.

СО СТРАХОМ ЖДУ, КОГДА СУСТАВЫ ЗАБОЛЯТ

И дед, и отец страдали артрозом коленных суставов. Со страхом жду, что и мои суставы начнут сдавать...

О. И. Шувалов, Архангельск

Главная причина развития артроза не наследственность, а хроническая перегрузка и микротравмы суставов. Но малоподвижность тоже вредит суставам. Так что чередуйте нагрузки и отдых в положении лежа или сидя в полном расслаблении. Хорошо влияет на кровообращение упражнение «велосипед», простые сгибания и разгибания ног, наклоны, приседания, которые должны выполняться в небыстром темпе, быть неглубокими, в полуприседе.

ГОВОРЯТ, НАДО ЧАЩЕ ЕСТЬ ХОЛОДЕЦ...

Правда ли, что при артрозе надо как можно чаще есть холодец, так как он восстанавливает хрящи?

И. Н. Громов, Смоленская обл.

Холодец для суставов может быть полезен. В нем много веществ, похожих на те, из которых состоят хрящи. Но если есть холодец слишком часто, вреда будет больше, чем пользы. Ведь в нем содержится много холестерина и калорий. Из продуктов при артрозе полезно лишь желе. Желатин также препятствует быстрому изнашиванию суставов и связок, и в нем нет такого количества вредных веществ, как в холодце.

ГИБКОСТЬ ОТ ПРИРОДЫ — НЕ ЕСТЬ ХОРОШО

Говорят, что люди, очень гибкие от природы, больше других рискуют заработать остеоартроз. Это правда?

А. В. Вислова, Самара

Да, это так. Если человек легко встает на «мостик» или садится на шпагат, у него, вполне вероятно, синдром дисплазии соединительной ткани. Со временем это приводит к микротравмам суставного хряща, а затем — и к его разрушению. Кроме людей с повышенной гибкостью, в группе риска по остеоартрозу все, кто много работает физически, поднимает тяжести, а также спортсмены.

ГОРМОНАМИ ЛЕЧАТ АРТРОЗ?

Могут ли при артрозе потребоваться уколы гормонов?

И. Н. Островская, Хабаровск

Гормональные препараты вводят при сильном обострении остеоартроза. После инъекции боли уменьшаются, а функция сустава восстанавливается. Однако при этом часть препарата попадает в кровяное русло. Это может привести к повышению артериального давления, колебанию уровня глюкозы в крови. К тому же гормональные уколы нельзя делать часто.

КАК ВОССТАНОВИТЬ ХРЯЩ?

Существуют таблетки для восстановления разрушенных хрящей? Можно ли их принимать?

И. Романовская, Кемеровская обл.

Если хрящ полностью разрушен, восстановить его лекарствами нельзя. В этом случае поможет только протезирование сустава. Препараты могут помочь на ранних стадиях артроза, когда хрящ просто истончился и стал менее упругим. Как правило, подобные капсулы содержат хондроитина сульфат и глюкозамин. Эти вещества поддерживают нормальное состояние хрящевой ткани, не дают ей разрушаться и удерживают в ней воду. Можно начать их прием после консультации с врачом.

Ю. Н. Капралов, ревматолог, врач I категории

В КНИГУ РЕКОРДОВ РОССИИ ПОПАЛИ МАЛЬЧИК, КОТОРЫЙ 18 000 РАЗ СКАЗАЛ: «Я НЕ БУДУ ЕСТЬ СУП!», И ЕГО МАТЬ, КОТОРАЯ 17 999 РАЗ СКАЗАЛА: «ЕШЬ!»

Лекарство от природы

Ломит шею и поясницу...

*** Мазь из лаврового листа.** Смешайте 1 часть измельченного сухого лаврового листа с 2 частями сливочного масла. Немного подогрейте смесь и растирайте ею больные места.

*** Чай из боярышника.** Смешайте по 1 ст. ложке плодов боярышника и сухих липовых листьев, залейте 1 стаканом кипятка, дайте настояться и пейте по 1/2 стакана 2 раза в день.

*** Настой сельдерея.** 1 ст. ложку свежего корня сельдерея залейте 2 стаканами теплой воды и настаивайте 3 часа. Принимайте по 1/4 стакана 3 раза в день.

*** Отвар зверобоя.** 2 чайн. ложки сухой измельченной травы зверобоя залейте 1 стаканом воды, доведите до кипения, охладите, процедите и принимайте холодный отвар по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

ПРИ ВАРИКОЗНОМ РАСШИРЕНИИ ВЕН И ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТИ К ЭТОМУ ЗАБОЛЕВАНИЮ ХОРОШО ПО УТРАМ ДЕЛАТЬ ТАКОЕ УПРАЖНЕНИЕ: НАПОЛНИТЕ ВАННУ ХОЛОДНОЙ ВОДОЙ И, ВЫСОКО ПОДНИМАЯ КОЛЕНИ, МАРШИРУЙТЕ НА МЕСТЕ, ЧТОБЫ УСИЛИТЬ ДВИЖЕНИЕ КРОВОТОКА.

Банки на спину — и боль пройдёт

У моего мужа тяжелая физическая работа, поэтому часто прихватывает спину. Ну не каждый же раз пить таблетки и делать уколы! Я вспомнила бабушкин метод лечения — банки. На спину хватает 6-8 штук. Ставить банки нужно регулярно, каждый день, в течение недели. После банок можно смазать спину любой мазью от остеохондроза. А у меня хронический ревматоидный артрит. На этот случай есть хороший рецепт, который помогает справляться с недугом. В пятилитровой кастрюле завариваю 200 г сухой травы или 1 кг свежей массы (листья и стебли) топинамбура, томлю на малом огне 40 минут. Процеживаю в ведро, доливаю горячую воду и 15-20 минут парю ноги.

О. Н. Зотова, Архангельск

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

На приёме у онколога

После облучения — проблемы с кишечником

После удаления матки с придатками получала лучевую терапию. Какие осложнения могут быть после нее? У меня лучевой проктосигмоидит, долго мучила диарея. Еще беспокоит сильная потливость: голова, лоб, затылок, руки и ноги мокрые от пота. Могут ли быть и другие, более поздние осложнения?

И. Носачева, Волгоград

Во время облучения злокачественных опухолей органов брюшной полости, малого таза и гениталий неизбежно облучаются различные участки тонкой или толстой кишки. При этом они тоже повреждаются, и с этим также приходится бороться. Лучевые повреждения кишечника могут быть в виде сигмоидита, энтероколита, эрозий и других проблем.

■ При успешном лечении у 80% пациентов кишечник приходит в норму.
■ Лишь в 20% случаев развиваются осложнения, требующие операции.

Раннее лучевое повреждение кишечника развивается в течение первых трех месяцев после облучения. Симптомы напоминают проявления других воспалительных заболеваний тонкой и толстой кишок. Оно может пройти бесследно. В более тяжелых случаях у больных после завершения лучевой терапии или во время ее проведения появляются тошнота, рвота, боли в животе, понос, снижение аппетита. Позднее лучевое поражение кишечника развивается в течение 4-12 месяцев после облучения. Первыми его признаками являются дискомфорт, запоры или частый жидкий стул с ложными позывами, боли в животе, постоянная тошнота.

Большинство пациентов сильно худеет. В зависимости от того, насколько сильно поврежден кишечник, в кале может быть примесь слизи и крови. Длительные кровопотери приводят к развитию железодефицитной анемии. При лучевом ректите и ректосигмоидите человек жалуется на постоянные боли в левой подвздошной области и в прямой кишке, кишечные кровотечения, сопровождающиеся диареей, в тяжелых случаях все заканчивается перитонитом. Возможно образование свищей, межкишечных абсцессов и спаек, развитие кишечной непроходимости.

Лечение лучевых поражений кишечника сходно с лечением язвенного колита и болезни Крона. Пища должна содержать повышенное количество белков и достаточное количество жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ. В ней не должно быть грубой растительной клетчатки, консервированных продуктов, копченостей, приправ, изделий из сдобного теста. Исключают или ограничивают молоко и молочные продукты в связи с частой лактозной недостаточностью.

О том, какие медицинские препараты надо принимать, вам расскажет лечащий врач. Чем еще можно облегчить свое состояние?

* Для заживления слизистой кишечника принимают масло шиповника или облепихи по 30 мл 3 раза в день за 2 часа до еды.

* При поносах хорошо помогает отвар из гранатовых корок и сладкие кисели из плодов черники или черемухи. С поносами при лучевом поражении кишечника справляется «Лоперамид» («Имодиум»), «Энтеросгель», «Смекта», обволакивающие и вяжущие средства.

* Для заживления имеющихся эрозий и яза в желудке и кишечнике назначают известные всем «Омепразол», «Пантопразол», «Омитокс».

* Для улучшения пищеварения в кишечнике применяют «Мезим», «Панзинорм», «Пензитал», «Креон», «Панцитрат».

* Чтобы не допускать дисбактериоза, рекомендуется принимать бактериальные препараты «Бактисубтил», «Бифиформ», «Линекс», «Хилак-форте». В виде настоев отдельно или в смеси используют травы: мяту, ромашку, укроп, крапиву, одуванчик, подорожник, зверобой, чистотел, тысячелистник (в соотношении 1:1). Настои готовят из расчета 1 ст. ложка измельченного сырья на 1 стакан кипятка. Принимать надо по 1/2 стакана за час до еды внутрь или в виде микроклизмы.

М. В. Лепехина, онколог, гастроэнтеролог, врач высшей категории

О побочных эффектах лекарств

ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ОПИОИДНЫХ АНАЛЬГЕТИКОВ МОГУТ ПОЯВИТЬСЯ:

*** сонливость, слабость, головокружение.** Обычно эти симптомы проходят через несколько дней после начала использования препарата. Однако больному может понадобиться помощь при спуске и подъеме по лестнице;

*** запоры** могут возникнуть из-за того, что опиоиды подавляют моторику кишечника. В этом случае врач назначает слабительные препараты;

*** тошнота и рвота** проходят через несколько дней после начала приема опиоидных анальгетиков. Врач должен назначить лекарства, подавляющие тошноту и рвоту;

*** привыкание к препарату.** Со временем доза анальгетика перестает помогать. Это происходит потому, что боль усилилась или развилась устойчивость к лекарству. В этом случае врач должен порекомендовать небольшое увеличение дозы анальгетика или прописать другой препарат.

Эти рецепты от туберкулёза мною проверены

Предлагаю проверенные рецепты от туберкулеза.

* 10 ст. ложек меда, 10 чайн. ложек березовых почек (можно сушеных) настаивайте 9 дней в темном месте и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день. Лечение длительное.

* Приготовьте состав: 1 ст. ложка корня аира, 50 г корня девясила, 100 г корня алтея, по 50 г мать-и-мачехи, подорожника, зверобоя, ромашки, фиалки. Ингредиенты пропустите через мясорубку, наполните 3-литровую банку до половины, доверху залейте жидким медом (если густой, растопите), закатайте железной крышкой и уберите в темное место на месяц. После этого откройте банку и закройте пластмассовой крышкой. Смесь принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды, пока лекарство не закончится.

* Это очень хорошее средство для восстановления организма после болезни. Возьмите в равных частях (по 1 ст. ложке) измельченные листья земляники, грецкого ореха, черной смородины, мяты, цветки таволги, перемешайте с тремя частями меда. Храните в холодильнике. Принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день до улучшения состояния.

Людмила Анатольевна Пахтаева, Полысаево, Кемеровская обл.

Прикинь на себя

У многих пожилых людей выработалась психологическая зависимость от медикаментов. Все дело в том, что врачи склонны прописывать больше и более сильные лекарства, чем это требуется пожилому человеку, чтобы «успокоить» таким образом мнительных пациентов. В среднем каждый человек преклонного возраста принимает ежедневно по 5-6 разных лекарств, а нередко это число доходит до 15... даже если к приему медпрепаратов нет особых показаний.

■ «ЗАВТРА БРОШУ КУРИТЬ, В ПОНЕДЕЛЬНИК НАЧНУ БЕГАТЬ ПО УТРАМ, ЧЕРЕЗ НЕДЕЛЮ ЗАПИШУСЬ В ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ». А О ЧЕМ ТЫ ДУМАЕШЬ ПЕРЕД СНОМ?

■ ВСЕ БОЛЕЗНИ ИЗ-ЗА НЕРВОВ! НЕТ, ВСЕ БОЛЕЗНИ ИЗ-ЗА ДЕНЕГ! НЕТ, ВСЕ БОЛЕЗНИ ИЗ-ЗА НЕРВОВ ПО ПОВОДУ ДЕНЕГ!

Гимнастика от гиподинамии

Если в течение дня вам приходится мало двигаться, чтобы избежать нарушения кровообращения, а значит, гипертонических кризов, болей в суставах, хотя бы раз в день выполняйте эти простые упражнения.

1. Встаньте или сядьте. Спина прямая. Руки отведите в сторону и расслабьте. Встряхивайте руками, пока мышцы не расслабятся. Упражнение повторяйте несколько раз в течение дня, оно снимает напряжение в плечевом поясе и предплечье.

2. Сядьте, вытянув ноги вперед. Поднимайте их вверх-вниз, не скрещивая. Упражнение расслабляет мышцы бедер.

3. Встаньте или сядьте. Поочередно поднимайте правое и левое плечо до уха. Повторите не менее 10 раз.

4. Поставьте согнутую в колене ногу на стул, опорная нога прямая. Вытяните руки в стороны на уровень плеч. Сгибайте одновременно обе ноги 15 раз. Смените положение ног и повторите упражнение еще 15 раз.

5. Сядьте, спина прямая, пальцы рук сцеплены на затылке. Наклоняйте туловище влево-вправо, живот слегка втянут, затем поворачивайте корпус назад-вперед. Упражнение хорошо действует на талию. Повторите 30 раз. В спине не должно чувствоваться боли.

6. Встаньте прямо, расставив ноги. Поднимайте и опускайте прямые руки с зажатым в них полотенцем. Мышцы рук должны быть напряжены.

7. Встаньте, прижавшись спиной к стене, ноги вместе. Поднимайте попеременно согнутые в колене ноги до подбородка. 12 раз одной и другой ногой.

8. Держась за спинку стула, выполняйте махи ногой назад — каждой ногой 20 раз. Спину держите прямо!

9. Встаньте прямо, ноги слегка врозь. Положите на ладони по толстой книге. Сводите и разводите в стороны руки. Руки не должны опускаться ниже уровня плеч!

10. Встаньте в одном шаге от стула. Возьмитесь за сиденье стула и согните ноги. В таком полусогнутом положении как можно быстрее приподнимайте и опускайте пятки. Почувствовав усталость, встряхивайте ногами. Повторите упражнение 40 раз.

11. Лягте на живот. Зацепитесь ногами за край шкафа.

Вдохните глубоко, приподнимите туловище и производите руками плавательные движения (выдох после каждого плавательного движения). Повторите 7 раз.

12. Лягте на спину. Ногами упритесь в край шкафа, руки на затылке. Поднимайте туловище. Повторите 7 раз.

13. Встаньте прямо. Упритесь в стену правым боком. Голова высоко поднята. Резким взмахом перекиньте три раза ногу через спинку стула. То же другой ногой. Повторите упражнение одной и другой ногой еще пять раз.

14. Сядьте на стул, левая рука на затылке, правая расслабленно опущена вниз. Наклоните туловище вправо как можно ниже. Медленно вернитесь в исходное положение. Повторите 12 раз в одну и другую сторону.

Сам себе доктор

От бессонницы и быстрой утомляемости смешайте по 2 ст. ложки плодов шиповника, листьев ежевики, травы пустырника, зверобоя, чабреца, подорожника большого и корней валерианы лекарственной. Залейте 1 десертную ложку смеси 1 стаканом кипятка, кипятите 10 минут, настаивайте 1 час, процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день и еще 1/2 стакана перед сном.

Отваром корневища мыльнянки лечат экзему и чешуйчатый лишай. 1 чайн. ложку измельченного корневища залейте стаканом крутого кипятка и кипятите 20 минут на медленном огне под крышкой. Остудите и процедите. Принимайте за полчаса до еды по полстакана 3 раза в день.

От полиартрита помогают ванны с отваром пихтовых лапок. На ванну возьмите 2/3 ведра измельченных пихтовых лапок, залейте кипятком, варите на слабом огне при закрытой крышке 3-5 минут, процедите и вылейте в ванну. Если нет возможности принять ванну, втирайте пихтовое масло (продается в аптеке) в предварительно разогретые суставы. Одновременно принимайте его внутрь по 5-9 капель (в зависимости от переносимости препарата и вашего веса) 1 раз в день.

Выбираем подешевле

Лекарства-двойники

У многих дорогих препаратов есть «двойники», которые доступны по цене даже пенсионерам и действуют не хуже. Какие именно?

ЯЗВА ЖЕЛУДКА, ЭРОЗИВНЫЙ ГАСТРИТ, ЭЗОФАГИТ

«Лосек» (Швеция), таблетки 20 мг, 14 штук, 770 руб. «Омез» (Индия), капсулы 20 мг, 30 штук, 175 руб.; «Хелицид» (Чехия), капсулы 20 мг, 28 штук, 210 руб.; «Ультоп» (Словения), капсулы 20 мг, 28 штук, 291 руб.; «Гастрозол» (Россия), капсулы 20 мг, 29 штук, 96 руб.; «Ортанол» (Словения), капсулы 20 мг, 28 штук, 52 руб.

«Зантак» (Великобритания), таблетки 300 мг, 10 штук, 267 руб. «Гистак» (Индия), таблетки 150 мг, 20 штук, 39 руб.; «Ранитидин-акос» (Россия), таблетки 300 мг, 20 штук, 24 руб.

НАРУШЕНИЕ ПЕРЕВАРИВАНИЯ ПИЩИ, ЗАБОЛЕВАНИЯ ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

«Креон» (Великобритания), капсулы 25000 единиц, 20 штук, 575 руб. «Эрмиталь» (Германия), капсулы 25000 единиц, 20 штук, 368 руб.; «Микразим» (Россия), капсулы 25000, 20 штук, 337 руб.; «Панзинорм» (Словения), капсулы 10000 единиц, 21 штука, 141 руб.

КИШЕЧНЫЕ ИНФЕКЦИИ, ПИЩЕВЫЕ ОТРАВЛЕНИЯ

«Эрсефурил» (Франция), капсулы 200 мг, 28 штук, 465 руб. «Энтерофурил» (Босния и Герцеговина), капсулы 200 мг, 16 штук, 174 руб.; «Фуразолидон» (Россия), таблетки, 10 штук, 36 руб.

РАССТРОЙСТВО КИШЕЧНИКА, ПОНОС

«Имодиум» (Италия), таблетки 2 мг, 10 штук, 239 руб. «Лопедиум» (Германия), таблетки 2 мг, 10 штук, 60 руб.; «Лоперамид» (Россия), капсулы 2 мг, 20 штук, 34 руб.

ЗАПОР

«Дюфалак» (Нидерланды), сироп 200 мл, 305 руб. «Лактусан» (Россия), сироп 100 мл, 167 руб.

ВЗДУТИЕ ЖИВОТА, МЕТЕОРИЗМ

«Эспумизан» (Германия), эмульсия 30 мл, 287 руб. «Боботик» (Польша), капли для приема внутрь 30 мл, 165 руб.

НАРУШЕНИЯ РАБОТЫ ПЕЧЕНИ, СТИМУЛЯЦИЯ ВЫДЕЛЕНИЯ ЖЕЛЧИ

«Резалют про» (Германия), капсулы 300 мг, 50 штук, 710 руб. «Эссенциале» (Германия), капсулы 300 мг, 30 штук, 405 руб.; «Эсливер форте» (Россия), капсулы 300 мг, 50 штук, 310 руб.; «Эсслифер форте» (Индия), капсулы 300 мг, 30 штук, 243 руб.

СПАЗМЫ МЫШЦ И ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ

«Но-шпа» (Венгрия), таблетки 40 мг, 20 штук, 92 руб. «Спазмол» (Россия), таблетки 40 мг, 20 штук, 27 руб.; «Дротаверин» (Россия), таблетки 40 мг, 20 штук, 8 руб.

ЖАР И БОЛЬ НА ФОНЕ ВОСПАЛИТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ

«Нурофен» (Великобритания), таблетки 200 мг, 24 штуки, 108 руб.; таблетки 400 мг, 12 штук, 105 руб.; капсулы 200 мг, 20 штук, 223 руб. «Ибупрофен-хемофарм» (Сербия), таблетки 400 мг, 30 штук, 73 руб.; «Ибупрофен» (Россия), таблетки 200 мг, 10 штук, 6 руб.

БОЛЬ ПРИ АРТРИТЕ, АРТРОЗЕ, РАДИКУЛИТЕ

«Мовалис» (Германия), таблетки 15 мг, 10 штук, 494 руб. «Мелоксикам-тева» (Венгрия), таблетки 15 мг, 20 штук, 283 руб.; «Мирлокс» (Польша), таблетки 15 мг, 20 штук, 289 руб.; «Артрозан» (Россия), таблетки, 20 штук, 223 руб.; «Амелотекс» (Россия), таблетки 15 мг, 20 штук, 110 руб.

«Вольтарен» (Франция), ректальные свечи 50 мг, 10 штук, 213 руб. «Диклак» (Германия), ректальные свечи 50 мг, 10 штук, 101 руб.; «Диклофенак» (Польша), ректальные свечи 50 мг, 10 штук, 89 руб.

(Продолжение в следующем номере)

Намотай на ус

ПРИ ДЕФИЦИТЕ ЖЕЛЕЗА У МОЛОДЫХ ЖЕНЩИН МОГУТ РАЗВИТЬСЯ НЕВРОЛОГИЧЕСКИЕ НАРУШЕНИЯ. ОНИ ПРОЯВЛЯЮТСЯ НЕПРИЯТНЫМИ ОЩУЩЕНИЯМИ ОНЕМЕНИЯ В КОНЧИКАХ ПАЛЬЦЕВ, БЕГАЮЩИХ МУРАШЕК, ЗАТРУДНЕНИЕМ ПРИ ПРОГЛАТЫВАНИИ СУХОЙ И ТВЕРДОЙ ПИЩИ, НОЧНЫМ НЕДЕРЖАНИЕМ МОЧИ, ГОЛОВНЫМИ БОЛЯМИ И НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ.

На каждый день

Руки женщины вдвое грязнее мужских

На руках женщин по сравнению с мужскими руками вдвое больше разных микроорганизмов.

И все потому, что женские руки «запрограммированы» быть лучшей средой обитания для этой живности. Они меньше потеют, а крем для рук, которым пользуются все женщины, — просто лакомство для микробов. На грубых мужских руках не такая комфортная среда. Интересно, что количество микроорганизмов на руках после мытья не изменяется ни у женщин, ни у мужчин. На ладони проживают около 150 разных видов бактерий, 17% из которых — на обеих руках.

САМОЕ БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО ПРОДУКТОВ ЗА ОДНУ МИНУТУ СЪЕЛ БОМЖ АЛЕКСЕЙ. РЕКОРД БЫЛ ТУТ ЖЕ ЗАФИКСИРОВАН ОХРАННИКАМИ СУПЕРМАРКЕТА.

Свечки из плодов каштана нужно вставить в каждый носовой ход

Хочу поделиться проверенным методом лечения гайморита. Для этого необходимо взять плоды каштана конского, очистить его от коричневой кожуры, далее попытаться расколоть и при помощи ножа вырезать две небольшие свечки. Свечки нужно вставить в каждый носовой ход так, чтобы затем их можно было легко извлечь. Процедура вызывает частое чихание и помогает открыть пазухи носа, чтобы выделялась слизь. Во время процедуры надо периодически очищать нос от слизи. Процедура проводится один раз в день. Длительность — 2 часа, количество определяется индивидуально, но не менее трех процедур за три дня.

И. Н. Хамзатова, Башкирия

Чистотел вместо йода

Не оказалось под рукой йода? Его можно заменить настойкой из чистотела. Ее готовят так: в стеклянную баночку всыпают корни цветущего чистотела, очистив их от верхней кожицы. Туда же помещают желтые цветки растения (баночку наполняют наполовину корнями и цветами), доверху заливают водкой, плотно закрывают капроновой крышкой и ставят в темное место. Настойку фильтровать не нужно. Она прекрасно заживляет раны, ожоги, укусы насекомых. От нее погибают даже раковые клетки.

Т. Н. Макарова, Алтайский край

Чесночная настойка лечит от многих болезней

В прозрачную бутылку положите 12 зубчиков чеснока, каждый разделенный на 4 части. Залейте 3 стаканами красного вина, закройте и поставьте на окно, на солнце, на 2 недели. Каждый день взбалтывайте 2-3 раза. Затем процедите и перелейте в темную бутылку. Принимайте эту настойку по 1 чайн. ложке 3 раза в день в течение месяца. Это просто чудодейственное средство, чтобы вывести соли из организма, повысить работоспособность, очистить кровь, улучшить иммунитет, укрепить сосуды. Хорошо укрепляет сердце, мягко очищает весь организм от вредных отложений.

О. Н. Новикова, Нижегородская обл.

На все случаи жизни — *Сам себе доктор*

Компрессы на ноги...

СОГРЕВАЮЩИЕ КОМПРЕССЫ УЛУЧШАЮТ КРОВООБРАЩЕНИЕ И БЫСТРЕЕ СМЯГЧАЮТ КОЖУ.

Чтобы сделать лекарственный компресс, нужно приготовить травяной отвар, масляный раствор или другое средство. Обмакнуть в жидкость кусочек марли и обернуть ногу или наложить на пораженный участок. Сверху на марлевую повязку обычно кладут целлофан, а потом толстый слой ваты, затем обматывают теплым шарфом или надевают теплые носки. Согревающие компрессы улучшают кровообращение и быстрее смягчают кожу. Вот некоторые рецепты.

*** Уксусный компресс от мозолей.** Измельчите хлебный мякиш, размочите его в 4 ст. ложках уксуса и сразу же наложите на стопу, потому что уксус быстро испаряется. Равномерно распределите хлебную кашицу, обмотайте ноги пищевой пленкой и наденьте теплый носок. Ходить с компрессом будет, скорее всего, неудобно, поэтому делать его лучше во время отдыха. Не держите уксусную примочку на стопах дольше 20 минут, иначе получите ожоги. После этого компресса мозоли размягчаются и легко снимаются.

*** Медовый компресс от грибка на ногтях.** Смешайте 2 ст. ложки меда, 1 ст. ложку соли, 1 ст. ложку лимонного сока. Нанесите смесь на ноги, после чего укройте целлофаном, а пальцы забинтуйте. Спустя 40 минут компресс можно смывать.

*** Компресс с настоем чайного гриба для размягчения кожи на пятках.** Смешайте 1,5 стакана настоя чайного гриба, 1 чайн. ложку соды, 2 ст. ложки воды. Перед этим растворите в воде туалетное мыло, чтобы раствор стал насыщенного белого цвета. Добавьте в нее соду. Настой чайного гриба слегка подогрейте и влейте мыльную воду. Теперь обмакните в раствор кусочек марли, наложите ее на стопу и утеплите. Через 30 минут компресс можно снять, а пятки поскоблить.

От усталости смешайте 1 часть ягод брусники и 3 части ягод шиповника. 100 г сбора залейте 0,5 л кипятка, кипятите 10 минут, настаивайте 30 минут и принимайте по 1/2 стакана 2 раза в день.

*** Молочный компресс при ушибах и растяжениях.** Потребуется 0,5 л свежего молока и листья тысячелистника. Вскипятите молоко, всыпьте сухие листья и оставьте на 20 минут. После остывания настоя процедите молоко, смочите в нем хлопчатобумажную салфетку и наложите на место ушиба. Оберните сверху компрессной бумагой. Когда компресс остынет, снова смочите салфетку в горячем молоке. Через пару дней боль утихнет, а припухлость спадет.

*** Яблочный компресс.** Этот компресс можно делать каждый вечер, особенно, если долго ходили в неудобной обуви. Потребуется 5 ст. ложек мякоти яблок, 7 ст. ложек растительного масла, 3 ст. ложки меда. Натрите яблоко, влейте масло и мед, размешайте до однородной массы и нанесите на ноги. Причем не только на стопы и икры, а до колена. Сверху прикройте марлей и целлофаном. Скорее всего, компресс покажется вам слишком холодным, поэтому приготовьте грелку, чтобы положить сверху на ноги и создать эффект горячего обертывания.

*** Овсяный компресс, чтобы снять отеки.** Приготовьте 5 ст. ложек жидкой сметаны, 6 ст. ложек овсяных хлопьев, 2 чайн. ложки жидкого меда, 1/2 чайн. ложки лимонного сока. Залейте хлопья сметаной и оставьте до разбухания. Когда они размокнут, размешайте вилкой, добавьте мед, влейте сок лимона и распределите по ноге. Сверху на массу нужно наложить бумагу для компресса. Полежите четверть часа с немного приподнятыми ногами и смойте овсяную массу.

Пригодится

● **При изжоге** истолките 200 г семян аниса обыкновенного, залейте 1 л водки, настаивайте месяц. Затем добавьте по вкусу щепотку корицы или лимонную кожуру, всыпьте 200-400 г сахара, размешайте до растворения, процедите. Принимайте по 1 ликерной рюмке после каждого приема пищи.

● **При геморрое** 2 чайн. ложки сухой травы горца почечуйного залейте 0,5 л воды, кипятите 15 минут на слабом огне, настаивайте, укутав, 2 часа, процедите. Пейте по 1/2 стакана 3-4 раза в день за 30 минут до еды.

● **От фурункулов** 2 щепотки натертого на терке хозяйственного мыла разведите в кастрюльке на маленьком огне, добавьте 1 ст. ложку меда и размешайте. Не доведя до кипения, снимите с огня и добавьте 2 ст. ложки сока лука. Кашицу нанесите на небольшую салфетку, приложите к фурункулу и закрепите. Повязку меняйте 2 раза в день.

Что полезно позвоночнику

Какие меры принять, чтобы уберечься от заболеваний позвоночника.

* Не наклоняйтесь ниже линии бедер. Делайте это, как дети, приседая на корточки.

* Сгибайте не спину, а ноги.

* Не поднимайте тяжести более 2 кг. Не делайте этого рывками, на вытянутых руках и избегайте поворотов туловищем.

* Не носите груз в одной руке.

* Не ходите в обуви на высоких каблуках более 1 часа.

* Не оставайтесь подолгу в одном и том же положении, вставайте каждый час.

* Сидите не на табуретке, а на стуле со спинкой, которая плотно прилегает к позвоночнику.

* Стойте как можно прямее, глядя не под ноги, а перед собой.

* Не спите на мягком матрасе и высокой подушке.

* Не зажимайте телефонную трубку между плечом и ухом.

* Не употребляйте соль, рафинированный сахар, жареные блюда, жирную пищу, наваристые бульоны.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Врач не может поставить диагноз

Редкие инфекционные заболевания

ШЕСТЬ СТРАШНЫХ ИНФЕКЦИЙ, ОТ КОТОРЫХ НЕ ЗАСТРАХОВАН НИКТО. РАДУЙТЕСЬ, ЧТО ЭТИ НАПАСТИ ВАС ПОКА МИНОВАЛИ.

Паразит, который плавит лицо

Этому паразиту, который по-научному называется Mucocutaneous leishmaniasis, требуются месяцы, годы, а иногда десятилетия, чтобы сгубить человека. Все начинается с того, что зараженный москит кусает приглянувшуюся жертву и тут же испражняется в ранку. Все! Паразит уже внутри и начинает движение к слизистым оболочкам рта и носа. Когда человек начинает подозревать неладное, о злополучном укусе он уже давно забыл. Обычно первыми симптомами бывают болезненные язвочки в пораженных местах. Даже в лучшем случае больной останется изуродованным на всю жизнь. В худшем — разрушается нос, и все лицо будто сдувается, как шарик, проткнутый иглой. Дальше — еще страшнее: затрудняется дыхание (носа же практически нет), больно принимать пищу. А незащищенные дыхательные пути — прямое приглашение для любой заразы. После этого легко захлебнуться даже собственной слюной. Так что остерегайтесь выходить из дома, не защитившись от москитов.

Инфекция, растворяющая человеческое тело

Газовая гангрена — эта инфекция действительно плавит человеческую плоть, превращая ее в жидкость и газ. Возбудитель этой напасти — бактерия Clostridium perfringens. Она живет в земле или обыкновенной уличной пыли и почти бессмертна. Вспомните знакомую вам с детства сцену из кинофильма «Волшебник Изумрудного города», в которой тает злая ведьма. Так ведьму хоть не жалко...

Все тело газовая гангрена, конечно, не растворит, потому что человек до этого просто не доживает. Смерть может наступить через 12 часов после начала болезни. Но когда начинают плавиться нервы, она кажется желанным избавлением от мучений.

Отчего это случается? Бактерия попадает на раны, которые люди легкомысленно не спешат правильно обеззаразить. Многие имеют привычку оставлять заживать «до свадьбы». Бактерия только этого и ждет: выпускает десятки смертельных токсинов, они начинают разрушать биологическую ткань и буквально вгрызаются в тело, оставляя после себя бесформенную разжиженную массу. После этого в инфицированные конечности прекращает поступать кровь, кожа синеет, и под ней собираются пузырьки газа. Лечить газовую гангрену можно только одним способом — ампутацией.

Укус, который чешется под кожей иногда годами

Представьте паразита, который распространяется по всему организму, включая глаза, белки при этом становятся темными. Речь идет о заболевании под названием онхоцеркоз. Возбудителем заболевания являются круглые черви Onchocerca volvulus, переносчиками — мошки Simulium damnosum. Эти мошки имеют обыкновение плодиться вблизи рек с быстрым течением.

МАЛЕНЬКИЕ ЧЕРВЯЧКИ ПОД КОЖЕЙ МАЛО КОМУ МЕШАЮТ. ДАЖЕ ПРИ ПРАВИЛЬНОМ ЛЕЧЕНИИ ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ ЧЕСАТЬСЯ НЕСКОЛЬКО ЛЕТ; БЕЗ ЛЕЧЕНИЯ ЧЕСАТЬСЯ ПРИДЕТСЯ ВСЮ ЖИЗНЬ.

Онхоцеркоз, или речная слепота, — это второе заболевание в мире по распространенности, которое приводит к полной слепоте. Заражение происходит так. С укусом мошки в организм человека проникают микроскопические личинки, которые тут же начинают движение прямо под кожей. Поначалу это не доставляет никаких неудобств. Маленькие червячки под кожей мало кому мешают. Но проходит какое-то время, они подрастают и начинают взрослую жизнь. Потом появляется потомство, а плодовитость у них — будь здоров! Одна самка в удачный день может нарожать до тысячи червячков. И вся эта орда беспрерывно ползает. Под кожей!

Вскоре уже десятки миллионов микроскопических личинок шевелятся по всему телу, включая лимфоузлы и глазные яблоки. Как только черви добираются до роговицы, она воспаляется, темнеет — и человек слепнет.

Но и этим все не ограничивается. Когда черви умирают, иммунная система ослабевает, и все места обитания паразитов начинают сильно чесаться. Даже при правильном лечении человек может чесаться несколько лет; без лечения чесаться придется всю жизнь. Сама по себе болезнь не смертельная, но с такими симптомами жизнь не в радость.

Тварь, которая пожирает человека изнутри

Эти существа, похоже, вползли в реальную жизнь прямиком из ужастиков. Все начинается с раны — любой, даже совсем маленькой, хоть с укола булавкой. Этого мясной мухе Cochliomyia hominivorax (именно она переносит эту заразу) вполне достаточно, чтобы отложить в человека свои яйца — как минимум 500 штук. Как только муха устроила свое «уютное гнездышко», ее детки начинают буквально ввинчиваться в плоть, все глубже и глубже.

В наши дни от этого заболевания — миаза — умирают редко, но когда на теле возникают отверстия и через них вдруг начинают появляться жирные, вскормленные вашим мясом червяки — жизнью это назвать тоже трудно. Эти твари могут найти путь внутрь человека, даже если на теле нет повреждений: через любое существующее отверстие — нос, рот, глаза или уши. Ушной миаз не так обезображивает, как другие миазы, но в этом случае червяки могут пробраться в мозг, и тогда возникнет реальная угроза жизни. Когда личинки вдоволь наедаются и чувствуют себя готовыми к полету, они выбираются из тела наружу и превращаются в мух. И все повторяется.

УШНОЙ МИАЗ НЕ ТАК ОБЕЗОБРАЖИВАЕТ, КАК ДРУГИЕ МИАЗЫ, НО В ЭТОМ СЛУЧАЕ ЧЕРВЯКИ МОГУТ ПРОБРАТЬСЯ В МОЗГ, И ТОГДА ВОЗНИКНЕТ РЕАЛЬНАЯ УГРОЗА ЖИЗНИ. КОГДА ЛИЧИНКИ ВДОВОЛЬ НАЕДАЮТСЯ, ОНИ ВЫБИРАЮТСЯ ИЗ ТЕЛА И ПРЕВРАЩАЮТСЯ В МУХ.

Плесень, которая берет в плен человеческий мозг

Разновидность грибка. Мукоровые грибы живут практически везде, где есть растения или грязь. Это значит, если вы недавно выходили из дома, вполне возможно, они сидят где-нибудь на вас прямо сейчас. Большинству людей это ничем не грозит. Но при пониженной сопротивляемости организма (диабетики, больные после трансплантации органов) можно подхватить заразу под названием риноцеребральный зигомикоз. Сначала это похоже на обыкновенный насморк. Затем все, что находится в голове, начинает разбухать, включая нервы и глаза. Потом происходит свертывание крови и тромбоз. Лицо становится безжизненным, покрывается темным налетом. Иногда зараза распространяется от носа ко рту, съедая небо. И тогда единственная возможность спасти человека — это удаление мертвых тканей, включая небо, хрящи носа, часть черепа, мозга и глаза.

Бактерия, которая превращает человека в зомби

Neisseria meningitidis — это одна из бактерий — возбудителей менингита. Об этой болезни вы наверняка слышали. Если болезнь развивается по худшему сценарию, начинается быстрое гниение конечностей, пульс замедляется, как и способность человека соображать. Человек, зараженный этой бактерией, не испытывает симптомов, характерных для обычного менингита. Сначала он чувствует просто общее недомогание плюс лихорадку, тошноту и головную боль. В это время бактерия в кровотоке размножается с бешеной скоростью, это аукается буквально в каждом органе. Через несколько часов становится трудно дышать, а кровяное давление падает настолько, что кровь прекращает поступать в конечности, которые становятся фиолетовыми и безжизненными. То есть человек уже ходит с омертвевшими частями тела. Как зомби.

И никакого геморроя!

* Из спелой тыквы выжмите сок, процедите через марлю. Пейте по 50-75 г натощак утром и вечером. Курс лечения — 2-4 недели. Сок готовьте ежедневно.

* Растопите на огне прополис с растительным маслом 1:1, процедите и этой мазью смазывайте шишки. Во время лечения ешьте вареную свеклу, овсяную кашу, сырые овощи. Не ешьте мяса.

* Пихтовое масло разведите в растительном (1:1), хорошо взболтайте. Намочите ватный тампон этим маслом, лягте на бок и массируйте легкими прикосновениями вокруг анального отверстия, затем вставьте этот тампон в прямую кишку. Тампон выйдет сам естественным путем. И так каждую ночь. Будет легкое жжение, но оно терпимо, это не страшно. Зато очень скоро наступит облегчение, а потом выздоровление.

* Принимайте по 1 чайн. ложке сока татарника 3 раза в день. Также с соком делайте примочки в течение 3 недель.

* Не принимайте горячих ванн, не поднимайте тяжести и не наклоняйтесь, выполняя какую-либо работу.

И. Дроздова, Кострома

Рецепты народной медицины

БАЛЬЗАМ ОТ СЕРДЕЧНЫХ БОЛЕЙ ПРИ ИШЕМИИ

Положите кусочек сахара-рафинада на вилку, подожгите и поднесите к емкости с водкой или коньяком (0,5 л). От падающих капель жженого сахара цвет жидкости станет красно-коричневым. Размешайте, положите в спиртное еще веточку вереска, 25 г корешков калгана, 5 сосновых шишек вместе со зрелыми семенами. Закупорьте емкость и настаивайте 3 недели в темном месте. Пейте на ночь, за 15 минут до сна, добавив 1 десертную ложку бальзама в стакан чая. Если покажется горько, добавьте в чай немного меда. Эффективен этот бальзам и при атеросклерозе, аритмии, сердечных болях после инфаркта и инсульта.

ПОТЕМНЕЛА КАПИЛЛЯРНАЯ СЕТКА НА ГОЛЕНОСТОПАХ?

Держите ноги в горчичной ванночке хотя бы 1 раз в день по 15 минут. На 3 л теплой воды возьмите 2 ст. ложки горчичного порошка. При раздражении горчичный порошок можно заменить на настой сушеницы топяной: 1 стакан плотно утрамбованной травы залейте 1 л кипятка, настаивайте ночь, смешайте с 2 л воды (температура 40-42°С) и подержите ноги в этом настое. Уже через неделю такого лечения увидите результат — кожа, которая была темной и неживой, порозовеет и оживет.

ЛОПУХ ПРИ КОЛИТЕ

Залейте вечером в термосе 3 ст. ложки семян лопуха 2 стаканами кипятка. Настаивайте ночь, утром процедите и пейте равными порциями 3 раза в день после еды. Помогут при колите с плохой перистальтикой кишечника и соплодия лопуха. Залейте вечером в термосе 2 ст. ложки с горкой измельченного сырья 2 стаканами кипятка. Настаивайте ночь, а утром процедите и пейте по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Это средство оказывает послабляющее действие и способствует устранению атрофических изменений слизистой оболочки толстых кишок.

Хмель на ранку

ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ СОБИРАЮТ СУХИЕ ШИШКИ, КОГДА ОНИ ПРИОБРЕТАЮТ ЗЕЛЕНОВАТО-ЖЕЛТЫЙ ЦВЕТ.

ДЛЯ ПОНИЖЕНИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ 30 г измельченной коры или корня барбариса залейте 1 стаканом водки. Настаивайте 21 день в темном месте при комнатной температуре. Затем процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день, запивая водой.

*** При тромбофлебите, туберкулезе легких и кожи, малярии** 2 ст. ложки шишек залейте 0,5 л кипятка, настаивайте 2 часа и процедите. Принимайте по 1/2 стакана 4 раза в день до еды. Наружно настой можно использовать от угрей и для укрепления волос.

*** От экземы** 1 чайн. ложку шишек хмеля и 1 чайн. ложку измельченной череды залейте 150 мл кипятка, настаивайте, укутав, 30 минут, процедите и выпейте за 1 прием горячим перед едой. На ночь намочите в этом растворе марлю и приложите на больные места.

*** При подагре и ревматизме** 1 ст. ложку измельченных в порошок шишек разотрите с 1 ст. ложкой несоленого свиного сала или сливочного масла. Втирайте как болеутоляющую мазь.

*** Чтобы придать пышность и блеск волосам,** 1 ст. ложку измельченных шишек залейте 1 л кипятка, настаивайте в термосе 2-3 часа, процедите, сполосните настоем волосы и дайте им высохнуть естественным путем.

*** При увядающей коже** полезны маски из шишек хмеля. 2 ст. ложки свежих шишек измельчите, добавьте 1 чайн. ложку меда и 1/2 чайн. ложки оливкового масла. Наложите на лицо на 10-15 минут, смойте настоем из шишек (см. выше) и не умывайтесь минут 30.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Болезнь холодных рук

Синдром холодных рук по-научному называется ангиотрофоневрозом. Главная его причина — спазм капилляров и других мелких сосудов.

Причин у подобного состояния несколько. Сосудистые проблемы часто бывают связаны со становлением гормональной системы. Во многих случаях они сочетаются со стрессами и вегетососудистой дистонией. Серьезным фактором риска является курение. Выкуривание всего одной сигареты вызывает спазм сосудов, который может длиться до 6-12 часов. Поэтому отказ от курения — одна из первых и важных рекомендаций, которые нужно выполнять. Еще одна причина — малоподвижный образ жизни. Например, если слишком долго работать за компьютером, стойкий спазм сосудов возникает от неподвижности, неудобной позы и напряжения мышц шеи и рук.

При болезни холодных рук главное — восстановить нарушенное кровоснабжение кисти и пальцев, и начинать надо с изменения образа жизни.

* Как только наступают холода, надевайте шерстяные вязаные перчатки, а еще лучше — варежки. Кожаные перчатки, особенно если они плотно облегают руки, не согревают, а, наоборот, сдавливая сосуды, вызывают переохлаждение кистей.
* При работе за компьютером чаще делайте перерывы и разминайте не только кисть, но и шею. Периодически вращайте рукой, сжимайте и разжимайте пальцы.
* Всегда мойте руки не горячей, а теплой водой. И насухо вытирайте: если они останутся хотя бы немного влажными, то быстрее замерзнут.
* Никогда не выходите на мороз с влажными руками. При синдроме холодных рук очень быстро наступает обморожение, а незащищенная кожа может потрескаться.
* Хотя бы два раза в день, утром и на ночь, смазывайте руки кремом с витаминами, желательно жирным.
* «Капризные» сосуды надо тренировать. В этом хорошо помогают контрастные ванночки. Налейте в два тазика воду: в один — горячую, во второй — холодную. Попеременно опускайте руки то в горячую, то в холодную воду. Заканчивайте процедуру холодной водой, после чего хорошо разотрите руки полотенцем и смажьте их кремом.

А. Н. Гаврилов, сосудистый хирург

■ ОТ БРОНХИТА
ВСКИПЯТИТЕ 1 СТАКАН МОЛОКА С 1 СТ. ЛОЖКОЙ ШАЛФЕЯ. ДАЙТЕ ОСТЫТЬ 40 МИНУТ И СНОВА ПРОКИПЯТИТЕ. ПЕЙТЕ В ТЕПЛОМ ВИДЕ ПЕРЕД СНОМ.

■ ПРИ ТРАХЕИТЕ
2 СТ. ЛОЖКИ ЛУКОВОЙ ШЕЛУХИ ЗАЛЕЙТЕ 2 СТАКАНАМИ КРУТОГО КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ 3-4 ЧАСА И ПОЛОЩИТЕ ГОРЛО ТЕПЛЫМ НАСТОЕМ НЕСКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ.

Цифры и факты

* Человек, который выкуривает пачку сигарет в день, выпивает полчашки смолы в год.
* Общий вес бактерий, живущих в организме человека, составляет 2 килограмма.
* В головном мозге человека за одну секунду происходит 100 тысяч химических реакций.
* Лейкоциты в организме человека живут 2-4 дня, а эритроциты — 3-4 месяца.
* Каждый палец человека за время жизни сгибается примерно 25 млн раз.
* Человеческий нос может запоминать до 50 тысяч различных ароматов.

Для гипертоников

Играем на контрасте

1 Быстро нормализуют артериальное давление горячие ножные ванны. Погрузите стопы на 10 минут в таз с теплой водой (температура — 37°С). Затем постепенно повышайте температуру, доливая горячую воду. Нужно довести температуру воды до 42°С и более.

2 Еще более эффективная процедура — контрастные ножные ванны. Сначала на 2 минуты погрузите ноги в горячую воду, затем на 30 секунд в холодную. Чередуйте температурный режим в течение 10 минут.

3 Помассируйте голову. Если давление подскочило на работе, на улице или на даче, попробуйте сделать массаж головы — в области лба, темени, висков, затылка. Продолжительность — не менее 5 минут.

4 Погладьте кошку — это идеальный способ расслабиться, а значит, расслабить сосуды и снизить давление.

P.S. Кстати, французы реже других страдают гипертонией и другими сердечно-сосудистыми заболеваниями, хотя едят много сыров, жирных соусов, утиной и гусиной печени и других недиетических блюд. Все дело в привычке французов пить сухие красные вина. В небольших дозах они благоприятно действуют на сердце и сосуды.

ЕСЛИ ЛУЧШИЙ ОТДЫХ — ЭТО СМЕНА РАБОТЫ, ТО ПОЛУЧАЕТСЯ, ЧТО ЛУЧШЕ ВСЕХ ОТДЫХАЕТ ЛОШАДЬ: ТО ВОДУ ВОЗИТ, ТО ДРОВА.

«Показывай, а то убью!»

В Саратовской области врач-травматолог обезвредил двух напавших на больницу преступников, а потом обработал их раны и передал сотрудникам полиции.

В лечебное учреждение ворвались двое пьяных мужчин, один из которых размахивал ножом. Злоумышленник стал угрожать медсестре: «Где у вас бухгалтерия, касса, деньги? Показывай быстрее, а то убью!» Девушка успела выбежать в соседнее помещение и закрыть дверь. Она связалась с дежурившим в главном корпусе больницы врачом-травматологом Леонидом Чупшевым и позвала его на помощь. Когда доктор прибежал, преступники уже вынесли дверь и схватили медсестру. Первого врач стреб в охапку и бросил о стену, второго пару раз по лицу ударил и руку вывернул, которой тот замахнулся. Присмотрелся: да у него вывих. Ноги доктор жгутами связал, чтобы преступники не смогли убежать. Одному гипс наложил, а другому, что бровь рассек, зашил рану. Тем временем медсестра позвонила в полицию.

Такой случай

Прикинь на себя — *На приёме у гастроэнтеролога*

Спрашивали? Отвечаем

В ЖЕЛЧНОМ ПУЗЫРЕ СПАЙКИ

Мне 32 года. 10 лет назад на УЗИ в желчном пузыре обнаружили 3 спайки, а в прошлом году УЗИ показало уже 5 спаек. Камней нет, острых болей тоже. Что делать с этими спайками и опасны ли они?

Полина Н., Красноярский край

Спайки в желчном пузыре могут быть врожденными. Увеличение их количества могли зафиксировать случайно: во время первого УЗИ их просто не заметили. Эти спайки могли возникнуть после воспаления в желчном пузыре. Что с ними делать? Если работа желчного пузыря не нарушена, главная задача — правильно питаться. Принимать пищу нужно часто, малыми порциями, до 5 раз в день. Это необходимо для того, чтобы желчный пузырь не переполнялся желчью. Желательно исключить продукты, вызывающие резкое сокращение желчного пузыря: жирную, копченую пищу, жареные блюда, бобовые, горячую выпечку. После еды не следует наклоняться или ложиться, чтобы не создавать избыточное давление в брюшной полости.

ВЕСЬ ЖЕЛЧНЫЙ ЗАПОЛНЕН КАМНЯМИ

У меня на УЗИ обнаружили, что весь желчный пузырь заполнен камнями. Предложили операцию, но я не хочу ее делать сейчас, потому что чувствую себя хорошо. Вот если начнутся проблемы, тогда лягу под нож. Но врачи настаивают на операции. Неужели она так необходима?

Ольга Васильченко, Татарстан

Желчный пузырь должен выполнять роль резервуара, где накапливается вырабатываемая печенью желчь, которая при употреблении пищи поступает в двенадцатиперстную кишку. Заполненный камнями пузырь не может полноценно выполнять эту функцию. При этом любой провоцирующий фактор, например употребление жирной, жареной или острой пищи, может вызвать смещение камней. Это приведет к блокированию желчного пузыря и развитию болевого приступа — желчной колики. Также опасно выпадение камней из желчного пузыря в проток, по которому желчь поступает в 12-перстную кишку. Из-за невозможности нормального оттока компоненты желчи начинают всасываться в кровь, и развивается желтуха. А это чревато серьезными осложнениями со стороны не только печени, но и нервной системы, внутренних органов. Поэтому операция нужна даже при маловыраженном калькулезном холецистите.

При язве желудка и двенадцатиперстной кишки нужно ночью пить медовую или сахарную воду (2 чайн. ложки меда или сахара на 1 стакан кипяченой воды).

ОБНАРУЖИЛИ ПРИЗНАКИ МЕЛАНОЗА...

Мне 71 год. Сделали колоноскопию, обнаружили признаки меланоза восходящей кишки. Это рак?

Алла, Ессентуки, Ставропольский край

Это значит, что на слизистой оболочке кишки имеются пигментные пятна. Их появлению способствует злоупотребление слабительными средствами, которые раздражают слизистую. Меланоз может сопутствовать раку, но у вас явно не рак.

АМЁБНАЯ ДИЗЕНТЕРИЯ — ЧТО ЭТО?

Есть ли какие-нибудь народные рецепты лечения амебной дизентерии? Что является причиной такого заболевания?

Л. Евлаева, Дагестан

Амебная дизентерия вызывается паразитами, которые попадают в желудочно-кишечный тракт. Лечение этого заболевания очень долгое и сложное. Болезнь нередко дает тяжелые осложнения, главным образом на печень. При этом заболевании обращение к врачу обязательно, лечиться надо под его наблюдением. Из народных средств можно посоветовать лечение ягодами боярышника: 100 г ягод без косточек заливают 2 стаканами воды и настаивают ночь. Утром настой кипятят минут 5, остужают, процеживают и выпивают (ягоды есть не надо). Делают так несколько дней, пока дизентерия не пройдет.

ДИФФУЗНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ В ПЕЧЕНИ И ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ

У меня обнаружили диффузные изменения в печени и поджелудочной железе. Что это означает и что надо делать?

Н. В. Ромашин, Пензенская обл.

Такая патология говорит о существовании хронических изменений в печени и поджелудочной железе. Диффузные изменения в печени могут возникнуть на фоне хронического гепатита (вирусного или инфекционного), при холестазе (изменяется вязкость желчи, она становится более плотной), при калькулезном (каменном) холецистите. А изменения в поджелудочной железе вызывает хронический панкреатит. Если болезнь протекает без обострений, лечение сводится к правильному питанию, регулярному своевременному приему пищи. Можно попить отвары расторопши, зверобоя, ромашки, мяты. Если врач выявит признаки обострения болезни, то назначит медикаментозное лечение.

В. П. Зуйко, гастроэнтеролог, врач высшей категории

Сам себе доктор

● **Для профилактики простуды и гриппа** давайте детям теплый овсяно-яблочный отвар. В эмалированную кастрюлю насыпьте по 1/2 стакана овсяных хлопьев и сушеных яблок, залейте 1,5 л кипятка, доведите до кипения, настаивайте 4 часа. Процедите, по вкусу добавьте мед и немного лимонного или апельсинового сока. Выпить это вкусное лекарство надо в течение дня.

● **Отвар овса поможет восстановить силы после болезни.** Для его приготовления 1 стакан овса заливают 5 стаканами воды и уваривают до густоты жидкого киселя. Процеживают, вливают в отвар 2 стакана молока, снова ставят на огонь и добавляют 2 чайн. ложки меда. Разделяют на 2-3 части и пьют в теплом виде в течение дня.

● **При неврите и неврастении** 2 ст. ложки смеси измельченных свежих листьев и стеблей малины залейте 1 стаканом кипятка, держите на слабом огне 5 минут, настаивайте час, процедите и отожмите сырье. Принимайте по 1/4 стакана за полчаса до еды 3-4 раза в день.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Ищем причину

Почему болит живот?

Тупая, ноющая или острая, кинжальная... Если боль в животе у вас возникла впервые, срочно вызывайте врача! Причины внезапной боли могут быть как вполне безобидными, так и очень серьезными, а нередко угрожающими жизни.

Приведем несколько примеров локализации боли в животе, которые помогут вовремя распознать опасное состояние. Итак, что делать, если у вас болит...

...ПОД ЛОЖЕЧКОЙ

Если мысленно провести линию по животу через нижний край ребер, то все, что окажется выше этой линии до ребер — это и есть боль под ложечкой. Главный виновник боли в этой области — желудок, а внезапную острую боль может дать прободение стенки желудка и кровотечение. Боль бывает настолько сильной, что ее можно сравнить с ударом кинжала. Живот становится твердым, а малейшее прикосновение к нему вызывает резкое усиление боли. При желудочном кровотечении у человека бледнеют кожные покровы, учащается сердцебиение, резко падает давление (вплоть до обморока!), появляется рвота с примесью крови.

■ Если вы не знаете причину боли в животе или боку, тепловые процедуры применять нельзя!
■ Наиболее частая причина острой боли в паху — аппендицит.

Первая помощь. Срочно вызывайте скорую, а до ее приезда больному необходим покой. Никакие лекарства принимать нельзя! При подозрении на желудочное кровотечение приложите к больному месту что-то холодное.

...В ПРАВОМ ПОДРЕБЕРЬЕ

Здесь располагаются желчный пузырь и желчные протоки. Внезапная острая боль в этой области может быть проявлением острого холецистита или закупорки желчных путей. В первом случае болезненные ощущения обычно остаются на одном уровне или через некоторое время немного затихают. А во втором человека периодически беспокоит резкая колющая боль. Среди других симптомов колики — тошнота, рвота, ощущение горечи во рту.

Первая помощь. Лягте в постель, примите «Но-шпу» или другой спазмолитический препарат (но не анальгетики) и ждите приезда скорой помощи. Если желчная колика прошла без последствий, подобные приступы могут повториться. Поэтому обязательно пройдите обследование и лечение.

...В ЛЕВОМ ПОДРЕБЕРЬЕ

Чаще всего сильной болью в этой зоне проявляет себя острый панкреатит — воспаление поджелудочной железы. Эта боль может продолжаться часами. Нередко ее сопровождают тошнота и рвота, которые не приносят облегчения.

Первая помощь. До приезда врача больному необходим полный покой. Можно принять спазмолитики (но не анальгетики!) — «Но-шпу», «Баралгин», папаверин и другие. На живот положите пакет со льдом. Не стоит пытаться промывать желудок — это помогает при пищевом отравлении, а при панкреатите может принести вред.

...В ПУПОЧНОЙ ЗОНЕ

Острая внезапная боль в ней чаще всего связана с патологией кишечника. Причиной может быть прободение кишки, ее непроходимость или острый энтероколит, возникший, к примеру, в результате пищевого отравления. Для прободения кишки, как и желудка, характерны кинжальная боль и твердый живот. При непроходимости беспокоит вздутие живота, его асимметрия. Симптомы острого энтероколита — кишечная колика, диарея, рвота. Если боль находится точно в области пупка, то причина, скорее всего, в ущемленной пупочной грыже.

Первая помощь. До приезда врача рекомендуются полный покой и прием спазмолитических средств.

...В ПАХОВОЙ ОБЛАСТИ

Наиболее частая причина острой боли — аппендицит. Нередко боль сначала появляется в районе желудка, а через несколько часов опускается в нижнюю часть живота. Среди других признаков — тошнота, рвота, расстройство стула, повышение температуры, отсутствие аппетита, слабость.

Первая помощь. Срочно вызывайте скорую. Терпеть и тянуть время нельзя — это заболевание способно развиваться с чудовищной скоростью. Ничего не ешьте и не пейте, не принимайте никаких лекарств. На правый бок положите грелку со льдом или полотенце, смоченное холодной водой.

...В БОКУ

Боль в правом или левом боку чаще всего связана с почечной коликой. Приступ развивается внезапно. Предвестником почечной колики может быть неприятное ощущение распирания в подреберной области, которое переходит в резкую схваткообразную боль. Может возникнуть тошнота и даже рвота.

Первая помощь. Если вы обследовали почки и уверены в диагнозе, то для снятия боли можно использовать тепло. Приложите к больному месту грелку или примите горячую ванну. Тепло способствует расширению мочевыводящих путей, и в таких условиях небольшой камешек или песок могут выйти наружу. Для усиления эффекта примите любой спазмолитик. Если после этих процедур боль не прошла, вызывайте скорую помощь, так как длительный спазм мочевыводящих путей может привести к развитию осложнений.

И. С. Левитин, хирург, врач высшей категории

Прикинь на себя

От варикоза

* 2 ст. ложки собранных в мае листьев лещины залейте 0,5 л кипятка, настаивайте 2 часа и пейте по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

* 1 ст. ложку шишек хмеля измельчите, залейте 1 стаканом кипятка, нагревайте на водяной бане 15 минут. Пейте по 3 стакана в день до еды. Так как хмель обладает небольшим снотворным действием, можно выпить стакан в 2 приема перед сном. Марлю, смоченную отваром хмеля, полезно прикладывать на больные вены.

* 250 г натертого на терке или размятого в ступке чеснока залейте 350 г жидкого меда, тщательно перемешайте и настаивайте 1 неделю. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 40 минут до еды. Курс лечения — 1-2 месяца.

* Только что сорванные листья и соцветия полыни горькой (или наземную часть только что сорванного мужского папоротника) тщательно разотрите в ступке. 1 ст. ложку кашицы соедините с таким же количеством кислого молока, нанесите ровным слоем на марлю, которую затем наложите на больные вены. Курс лечения — 3-4 дня, через несколько дней можно повторить.

Предлагаю рецепт от трофических язв

АЙБОЛИТ

Возьмите мякиш ржаного хлеба, снимите корку и разомните, пока не станет тестом. Потом тонко раскатываете и кладете на язвы. Укрепляете бинтом, сверху накладываете полиэтилен или компрессную бумагу. Повязку надо держать двое суток, затем на день сделать перерыв и повторить процедуру. Так нужно лечиться 3 недели, но раны могут затянуться раньше.

И. В. Ждановская, Пермский край

Думаю, поэтому суставы у меня не болят

Знаю рецепт, при помощи которого можно выгнать из организма лишние соли. Сама пользуюсь этим рецептом уже не один год, давала многим знакомым — все благодарят. Срезаю листья лопуха без черешков, мою их, подсушиваю на полотенце. Готовлю 2 стеклянные 700-граммовые банки. В стакан вставляю воронку, в нее — сложенную в два слоя марлю. Листья пропускаю через мясорубку и ложкой выкладываю на марлю. Отжимаю сок: стакан выливаю в одну банку, стакан — в другую. Выжимки выбрасываю. Добавляю в каждую банку по 1 стакану меда и хорошей водки, перемешиваю. Одну банку ставлю в прохладное место в комнате, другую — в холодильник на нижнюю полку. В той банке, которая стоит в комнате, через день перемешиваю содержимое, и мед постепенно растворяется в жидкости. Когда масса станет однородной, принимаю ее по 1 ст. ложке за 20-30 минут до еды 3 раза в день. Банку в холодильнике оставляю на октябрь-ноябрь и лечусь по такой же схеме. Во время лечения соблюдаю диету: не ем копчености, консервы, жареное, острое, соленое и ни грамма алкоголя.

И. В. Пахоменко, Барнаул

От рези в животе меня спасает целебный отвар

АЙБОЛИТ

У меня повышенная кислотность желудочного сока. Если вовремя не поем или пообедаю чем-нибудь острым или жареным, сразу начинается резь в животе. Единственное, что меня спасает, — мой целебный отвар. Готовлю его так: в пол-литровую банку высыпаю 1 ст. ложку сухой травы тысячелистника и щепотку бессмертника, заливаю кипятком и закрываю крышкой. Хорошо утепляю и ставлю между двумя подушками на ночь. Утром процеживаю, траву отжимаю и жидкость делю на 3 части. Принимаю 3 раза в день за час до еды. Настой готовлю каждый вечер и пью в течение месяца. После такого лечения забываю о своих проблемах.

О. В. Емельянова, Архангельск

Поджелудочная приходит в норму

АЙБОЛИТ

У меня часто воспаляется поджелудочная железа. Хочу поделиться рецептом, который помогает мне справляться с болезнью (но он подходит тем, у кого нет сахарного диабета). Параллельно можно вылечить и щитовидную железу. Лекарство готовлю так: беру 500 г зеленых грецких орехов (чтобы их можно было проткнуть иголкой) и пропускаю через мясорубку. Кашицу засыпаю 1,5 кг сахара, настаиваю в темном месте при комнатной температуре неделю. Одновременно готовлю настойку корня дягиля на спирту (1:10). Через неделю оба состава процеживаю и храню в холодильнике. Лечусь по такой схеме: раз в день после еды пью 1 десертную ложку снадобья из грецких орехов с добавлением 50 капель настойки корня дягиля. Курс лечения — неделя, затем неделя — перерыв и повторяю лечение.

О. В. Жидких, Казань

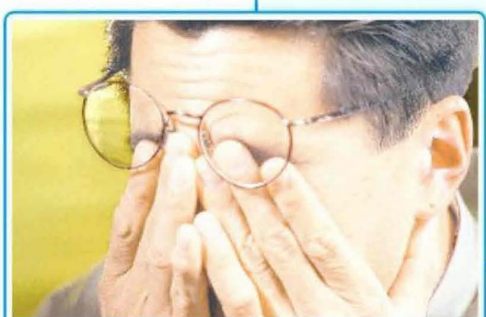
Чудо-средство от упадка сил

АЙБОЛИТ

Предлагаю рецепт очень хорошего средства от упадка сил и авитаминоза.

10 ст. ложек семян крапивы измельчите в ступке, залейте 3/4 л натурального белого сухого вина, настаивайте в течение 10 дней при комнатной температуре в темном шкафчике или под кроватью. Каждый день нужно доставать бутылку и взбалтывать. Когда вино настоится, его процедите через фильтр или несколько слоев марли. Когда смесь будет очищена, ее сразу же нужно прокипятить на медленном огне несколько минут и снова профильтровать. Затем бутылку, в которой вы собираетесь хранить вино, обдайте кипятком, добавив 1 чайн. ложку лимонной кислоты на 0,5 л воды. Перелейте вино в бутылку и добавьте туда жидкий мед. Хорошо закупоренную бутылку краливого вина храните в холодильнике. Пейте этот эликсир по стопочке в день, и переутомление, слабость и упадок сил вам не грозят.

Н. И. Самохвалов, Орловская обл.



Поставь себе диагноз

Не видите свой палец?..

Закройте правый глаз правой рукой, приставьте палец левой руки к переносице и посмотрите вперед. Сделайте то же самое с другим глазом. Если не видите свой палец, возможно, у вас уже есть глаукома.

Внутри глаза постоянно циркулирует 2-3 мл жидкости. При глаукоме нарушается отток внутриглазной жидкости, в результате она накапливается внутри глаза. Со временем скопившаяся жидкость распирает глаз изнутри и сдавливает зрительный нерв. Его волокна отмирают, а функция нарушается. Так глаукома приводит к повреждению зрительного нерва и слепоте. Это заболевание необратимо, поэтому очень важно вовремя заметить его. Коварство этой болячки в том, что она до поры до времени может протекать бессимптомно. О том, что появилась глаукома, говорят затуманивание зрения, особенно по утрам, сужение поля зрения, покраснение глаза и боль в нем.

Как лечится: офтальмолог с помощью лазера делает отверстие в радужке. Путь для оттока внутриглазной жидкости открывается. Внутриглазное давление нормализуется.

■ **ЕСЛИ ОБОЖГЛИСЬ,** НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ МАЖЬТЕ ПОРАЖЕННОЕ МЕСТО МАСЛОМ. ЭТИМ ВЫ ТОЛЬКО УВЕЛИЧИТЕ ПЛОЩАДЬ ОЖОГА. ЛУЧШЕ СРАЗУ ЖЕ ПОДСТАВИТЬ ОЖОГ ПОД СТРУЮ ХОЛОДНОЙ ВОДЫ, А ЗАТЕМ СМАЗАТЬ ХОЗЯЙСТВЕННЫМ МЫЛОМ.

■ **ВО ВРЕМЯ СНА** АКТИВИЗИРУЮТСЯ ТЕ ГОРМОНЫ, ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КОТОРЫХ ДНЕМ СНИЖЕНА. УСТАНОВЛЕНО, ЧТО ВО СНЕ ВЫРАБАТЫВАЕТСЯ ГОРМОН РОСТА, ПОЭТОМУ НОЧЬЮ ДЕТИ БЫСТРЕЕ РАСТУТ.

Кошмарики

Беременной женщине по ошибке ампутировали ноги

В больнице 45 минут ей оформляли документы, и за это время у Райхан открылось кровотечение.

27-летняя Райхан Хасанова, жительница Карачаево-Черкесии, поступила в больницу с диагнозом «беременность 32 недели, преждевременная отслойка плаценты, гибель плода». Женщина внезапно почувствовала резкую боль внизу живота, после чего ее доставили в больницу. Оценив опасность ситуации, медики направили пациентку в республиканский роддом. Однако там 45 минут ей оформляли документы, и за это время у Райхан открылось кровотечение. После УЗИ и повторного обследования врачи приняли решение удалить матку женщине. Не исключено, что во время операции была занесена инфекция, так как на следующий день у нее потемнели пальцы на ногах. Решив, что у женщины началась гангрена, медики ампутировали ей ноги, но состояние несчастной ухудшилось настолько, что ее срочно доставили в Москву. В общей сложности молодая женщина уже перенесла около 10 операций. В течение года она находилась между жизнью и смертью. Сейчас за жизнь Райхан борются врачи в Московском НИИ урологии, впереди у нее еще не одна операция.

Прикладывала к груди тёплую мякоть тыквы

В молодости у меня заболела грудь. Врач поставил диагноз фиброзная мастопатия. Болезнь была в начальной стадии, и я решила попробовать полечиться народными средствами. Соседка посоветовала прикладывать на ночь к груди теплую мякоть тыквы без семечек. Я так и сделала. Рецепт действительно помог — через неделю опухоль исчезла.

А. Н. Федичкина, Пермский край

Настоем надо спринцеваться раз в день

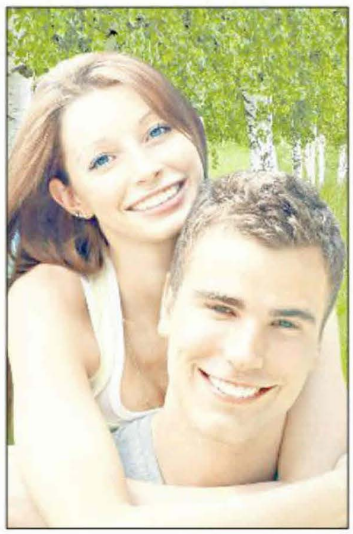
У меня много лет была эрозия шейки матки. Старенькая медсестра в поликлинике посоветовала попробовать такой рецепт. Надо 2 ст. ложки травы чистотела залить 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 15 минут, остудить, процедить, отжать и добавить кипяченой воды до 200 мл. Выдавить в отвар 1 зубчик чеснока и растолочь 1 таблетку стрептоцида. Полученным настоем надо спринцеваться раз в день, делая перерыв на период месячных. Мне этот рецепт помог избавиться от болячки.

Инга Н., Ростовская обл.

Чистотел для лечения фибромы

Перемешайте 100 г сока чистотела, 100 г спирта и 200 г меда, закройте крышкой и настаивайте 5 дней в холодильнике. Пейте по 1 десертной ложке раз в день, утром, за 30 минут до еды, заедая сливочным маслом. Одной порции хватает на 2,5 месяца. Перед употреблением лекарство перемешивайте. Мне это лечение очень помогло.

И. Покровская, Саратовская обл.



■ ОТ ПРОСТАТИТА 3 ЧАЙН. ЛОЖКИ ИЗМЕЛЬЧЕННОЙ СПАРЖИ ЗАЛЕЙТЕ 300 МЛ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ В ТЕПЛЕ 2 ЧАСА, ПРОЦЕДИТЕ И ПЕЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА 3 РАЗА В ДЕНЬ ДО ЕДЫ.

■ ПОЛЕЗНО ПИТЬ СОК СПАРЖИ — ПО 1/2 СТАКАНА 1-2 РАЗА В ДЕНЬ. ЕГО МОЖНО СМЕШИВАТЬ СО СВЕКОЛЬНЫМ, ОГУРЕЧНЫМ ИЛИ МОРКОВНЫМ (1:1).

Рецепты народной медицины

МАСЛО С ПРОПОЛИСОМ ОТ ЭРОЗИИ

Растопите на водяной бане 200 г сливочного масла, добавьте к нему 10 г измельченного прополиса и кипятите еще 15 минут. Снимите с плиты и процедите. Пропитайте приготовленной мазью тампон и введите его не более чем на 30 минут во влагалище. Выполняйте процедуры ежедневно до выздоровления. Мазь храните в холодильнике. Для одной процедуры разогревайте на водяной бане перед применением 1 чайн. ложку препарата.

ОТ ПРОСТАТИТА ПЕЙТЕ ЦЕЛЕБНЫЙ НАСТОЙ

Возьмите в равных пропорциях измельченные листья толокнянки, траву тысячелистника, копеечник (красный корень), траву хвоща полевого, плоды софоры, створки стручков фасоли, шишки хмеля, корень левзеи, траву фиалки трехцветной, лист черники, траву чистотела. 2 ст. ложки сбора высыпьте в термос, залейте 0,5 л кипятка и настаивайте 8 часов. Пейте настой по 1/3 стакана 3 раза в день. Курс лечения составляет 6-8 недель. После недельного перерыва лечение можно повторить

ПЕРЬЯ ЗЕЛЁНОГО ЛУКА ОТ АДЕНОМЫ

Высушенные перья зеленого лука и сухие листья березы смешайте в равных частях, предварительно их измельчив. 2 ст. ложки смеси залейте 0,5 л крутого кипятка и настаивайте в течение 1 часа в теплом месте, затем процедите. Принимайте по 1/2 стакана 2 раза в день, желательно в первой половине дня. Одновременно принимайте по 1/2 чайн. ложки цветочной пыльцы.

■ ХОТИТЕ СДЕЛАТЬ СЕКС НЕЗАБЫВАЕМЫМ? КУПИТЕ ТАБЛЕТКИ ОТ СКЛЕРОЗА.

■ ЛЮБОВЬ — ЭТО КОГДА ДВУХМЕТРОВОГО НЕБРИТОГО МУЖИКА С МЕТРОВЫМ РАЗМАХОМ ПЛЕЧ, КОТОРЫЙ СЛУШАЕТ ТЯЖЕЛЫЙ РОК, НАЗЫВАЮТ СОЛНЫШКОМ.

Чисто женская болячка — *Авторитетное мнение*

Заморозьте эрозию

ЭРОЗИЯ ШЕЙКИ МАТКИ — ЭТО САМОЕ РАСПРОСТРАНЕННОЕ ГИНЕКОЛОГИЧЕСКОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ.

Откуда что берется?

При гинекологическом осмотре в зеркалах врач обнаруживает ранку или покраснение небольшого участка. При этом эрозия почти никак себя не проявляет, лишь иногда появляются сукровичные выделения после полового акта. Чаще всего причина заболевания связана с анатомическим расположением шейки матки, которая выступает во влагалище, и поэтому при любой инфекции воспаление легко переходит на нее. Внутри шейки матки проходит канал, соединяющий ее с полостью матки. Стенки этого канала выстланы эпителием, клетки которого — идеальное место жительства большинства бактерий и вирусов. Поэтому даже после избавления от инфекции влагалища внутри канала шейки матки возбудители могут оставаться и творить свое черное дело. А поскольку во время полового акта шейка матки хоть как-то, но травмируется, повышается риск передачи инфекции.

Эрозия и псевдоэрозия

Эрозия шейки матки в чистом виде (ранка) встречается редко и появляется от неправильного применения презервативов и химических контрацептивов или неправильного спринцевания. Такая эрозия называется истинной и, как всякая ранка, быстро заживает, причем самостоятельно, без всякого лечения. Протекает истинная эрозия всегда бессимптомно, а лечение рекомендуется противовоспалительными препаратами.

Другое заболевание, которое также часто называют эрозией, на самом деле является псевдоэрозией. Тут дело вовсе не в ранке, все намного сложнее. Слизистая шейки становится более тонкой, ослабевают защитные свойства. Она легко раздражается от кислой среды влагалища и провоцирует воспаление клеток эпителия. Причиной становятся дисфункция яичников, хламидиоз, герпес и прочие инфекции. А иногда небрежное обращение акушера во время родов или аборта, когда грубое вмешательство врача приводит к выворот шейки наизнанку. В отличие от настоящей эрозии лечение псевдоэрозии с помощью лекарств не рекомендуется, здесь нужны более серьезные меры. В каждом конкретном случае назначает лечение только врач-гинеколог, исходя из анализов.

А если рак?..

На фоне эрозии шейки матки может развиться злокачественное новообразование — рак шейки матки. Риск возрастает от того, что эрозия часто ничем себя не проявляет, и женщина не подозревает о ее наличии, в результате не лечится. Болезнь запускается, и когда врач случайно обнаруживает ее во время осмотра совсем по другому поводу, оказывается, что уже произошли необратимые изменения.

С чего начать?

Лекарственные средства в виде тампонов с маслом, травяных настоев помогут лишь снять воспаление. Прижигание — самый быстрый способ лечения эрозии. На нее воздействуют высокой температурой — прижигают подозрительную ткань. Образуется ранка, которая затем покрывается нормальным многослойным эпителием. Надо дождаться ее заживления, и с эрозией будет покончено. Но чтобы не развилось никаких осложнений, приходится очень тщательно следить за соблюдением стерильной среды во влагалище, иначе появляется риск новых воспалений. В 90% случаев все обходится благополучно. Сам метод хотя и наиболее эффективный, но остается болезненным. Кроме того, он противопоказан нерожавшим женщинам.

Лекарственные средства в виде тампонов с маслом, травяных настоев помогут лишь снять воспаление. Прижигание — самый быстрый способ лечения эрозии.

Заморозка

Этот способ тоже эффективен, кроме того, он почти безболезнен. Суть его в том, что на участок эпителия, подверженный эрозии, воздействуют низкой температурой при помощи специального прибора на основе жидкого азота. Заморозка почти не оставляет рубцов, к тому же заживление идет быстрее.

Проще простого

Самый современный метод лечения — хирургический лазер. Это единственный способ, который позволяет убрать патологию под контролем микроскопа на ту глубину, на которую необходимо. И самый предпочтительный, хотя и более дорогой.

Н. Н. Лапина, гинеколог, врач высшей категории

При обильной менструации

* Залейте 4 ст. ложки листьев крапивы 1 л горячей воды. Емкость накройте плотной тканью и настаивайте 2 часа. Процедите и принимайте по 1/3 стакана за 30-40 минут до еды 5 раз в день.

* Стаканом воды залейте 1 ст. ложку плодоножек и листьев вишни, кипятите 30 минут. Выпейте весь отвар в течение дня.

* Пейте сок травы кинзы по 1/3 чайн. ложки на килограмм веса. Свертываемость крови повышается через 1 час после приема и держится 5-6 часов.

* Залейте 1 ст. ложку листьев земляники 2 стаканами холодной кипяченой воды, настаивайте 6-8 часов и процедите. Принимайте по 1/2 стакана настоя 3 раза в день.

* Пейте сок крапивы двудомной по 1 чайн. ложке 3 раза в день.

* Залейте 1 ст. ложку цветков ромашки стаканом кипятка, укутайте и оставьте на 20 минут. Настой процедите и пейте по 2-3 ст. ложки 4-5 раз в день.

Для вас, мусью

■ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ПОТЕНЦИИ ИЗМЕЛЬЧИТЕ 200 Г СУХОФРУКТОВ И ЯДРА 12 ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ, ПЕРЕМЕШАЙТЕ. ХРАНИТЕ В ХОЛОДЕ. ПРИНИМАЙТЕ ПО 2 СТ. ЛОЖКИ В ДЕНЬ, ЗАПИВАЯ КЕФИРОМ.

■ СМЕШАЙТЕ В РАВНЫХ ЧАСТЯХ МЕД И ИЗМЕЛЬЧЕННЫЕ ЯДРА ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ И ПРИНИМАЙТЕ ПО 2 ЧАЙН. ЛОЖКИ ЧЕРЕЗ 30 МИНУТ ПОСЛЕ ЕДЫ 2-3 РАЗА В ДЕНЬ В ТЕЧЕНИЕ 3-4 НЕДЕЛЬ.

Как избавиться от аденомы без операции?

Возьмите 5 кг свеклы, листья обрежьте, а нижние хвостики оставьте. Помойте хорошенько и целиком положите в кастрюлю. Залейте водой так, чтобы она была на 3 см выше овощей, и варите на маленьком огне 5 часов. Затем выньте свеклу из воды (воду не выливайте), пропустите корнеплоды через мясорубку и в получившуюся кашицу влейте воду, в которой варилась свекла. Все смешайте и снова варите на маленьком огне 1 час. Затем отожмите, полученный сок опять кипятите, пока его не останется ровно 0,5 л — не больше и не меньше. После этого снадобье остудите и поставьте в холодильник. Пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Курс лечения — пока не кончится лекарство, потом можно пройти обследование и при необходимости повторить курс.

И. Прохоров, Красноярск

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Авторитеты дают советы

Барометр здоровья — ниже пояса

НА ВОПРОСЫ «АЙБОЛИТА» ОТВЕЧАЕТ УРОЛОГ, ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК А. К. КОШЕЛЕВА.

— Как правильно говорить — «импотенция» или «слабость половой функции»?

— Правильно говорить — эректильная дисфункция. Нарушение половой функции — не признак слабости мужчины. Эректильная дисфункция — прежде всего симптом, который может подсказать: у мужчины есть другие, более серьезные проблемы со здоровьем. У каждого третьего мужчины проблема ниже пояса. В 70 процентах случаев искать надо прежде всего сосудистые нарушения, проблему в сосудах. Например, у 20% мужчин урологи первыми выявляют диабет II типа — а ведь, казалось бы, он не имеет отношения к эрекции. Врач проводит определенные исследования, которые и обнаруживают проблемы по части эндокринологии, хотя мужчины и не подозревают, что у них диабет!

— Но почему первым сигнал подает орган ниже пояса?

— Потому что сосуды полового члена более узкие, чем сердечные и те, что снабжают головной мозг. Эректильную дисфункцию можно рассматривать как барометр здоровья мужчины. Вот смотрите: развился диабет, мужчина стал меньше двигаться, снизилась секреция мужских гормонов. Это влечет за собой ожирение, то есть атеросклероз, а в будущем инфаркт, инсульт и другие проблемы. Но кто из мужчин обращает внимание на уровень холестерина в крови?

— Скорее он побежит за спасительными таблетками для улучшения эрекции, которых сегодня немало в аптеках. Как урологи относятся к этим средствам?

— Плохо, что в этой ситуации мужчина верит рекламе: «Я выпью таблетку — тут же наступит мгновенная эрекция». А препарат не действует. Мужчина впадает в депрессию. Дальше — больше: он нервничает, избегает встречи с женщиной, становится замкнутым. Между тем помочь в этой ситуации может только уролог: помимо таблетки для эрекции пациенту нужно как минимум еще пять препаратов — сахароснижающие, нормализующие уровень холестерина в крови, гормональная комбинированная терапия и прочие-прочие. Ведь основное заболевание прогрессирует. Рано или поздно и таблетка для мужской силы не будет помогать. К тому же у этих препаратов немало противопоказаний.

Рано или поздно и таблетка для мужской силы не будет помогать. К тому же у этих препаратов немало противопоказаний.

— Ох и любят врачи стращать людей!

— Не в запугивании дело. Сейчас престижно быть здоровым! Посмотрите: в Японии, которая перенесла даже ядерные взрывы, средняя продолжительность жизни мужчины — 85-87 лет, а наши мужчины не доживают до пенсии. Потому что думают: «Хочу пить, курить, переедать, но при этом дайте мне крепкую эрекцию, я должен быть мужчиной, у которого все в порядке с женщиной». Да ни один доктор не сможет помочь такому пациенту!

— Не может ли мужчина «подсесть» на таблетки для эрекции?

— Такая форма эректильной дисфункции часто бывает у молодых людей. Просто иногда половой акт происходит не в тех условиях, при которых должен случиться первый секс. Мужчина выслушивает неприятные слова от женщины. И у него появляется бзик: он начинает бояться, что опять ничего не получится. Назначить препараты такому мужчине — эрекция вернется, он начнет верить в себя. А потом от этих таблеток можно будет отказаться.

— С какими другими лекарствами не стоит принимать средства для потенции?

— Нужно быть осторожным гипертоникам, принимающим лекарства при повышенном давлении. Такое сочетание может быть смертельным. Есть таблетки для повышения потенции, от которых нарушается цветоощущение, поэтому их запрещают использовать водителям. Так что не надо самим покупать такие препараты, не посоветовавшись с врачом.

— Какие лекарства приводят к снижению эректильной функции?

— Препараты, вызывающие нарушения потенции, назначают по жизненной необходимости. Например, бета-блокаторы, которые прописывает кардиолог. Продолжать принимать их или заменить — решает врач. Половой акт — это серьезная нагрузка. Есть особая форма стенокардии, которая возникает во время полового акта. В эти минуты в мужском организме вырабатываются эндорфины, и он не ощущает боли. Закончился половой акт — а человека больше нет. Поэтому кардиологи очень точно оценивают степень стенокардии и не разрешают заниматься сексом тем, для кого половой акт — чрезмерная нагрузка.

Опухоль остановилась и не росла 6 или 7 месяцев. Потом стала убывать и совсем пропала

У меня была фибриома (14 недель). Лечилась я так. Для приготовления лекарства взяла 50 г тысячелистника, 50 г шиповника, 50 г сосновых почек (собирать в марте-апреле), 50 г майской полыни, 50 г зверобоя, 200 г чаги, 200 г сока алоэ, 200 г коньяка или спирта, 500 г меда.

Алоэ я срезала за 12 дней до использования и положила в холодильник. Затем пропустила через мясорубку, отжала, чтобы получилось 200 г сока (1 стакан), и поставила в холодильник. Травы мелко порезала, чагу завернула в тряпочку и измельчила молотком. Затем все компоненты (кроме меда, коньяка и алоэ) положила в эмалированную кастрюлю и залила 3 л остуженной кипяченой воды. Поставила на медленный огонь и томила в течение 2 часов, не доводя до кипения (то есть нужно стоять у плиты и, как только состав сильно нагреется, снять с огня, а затем снова поставить на огонь). Потом закутала кастрюлю в одеяло и поставила на 27 часов в теплое место. После этого процедила, добавила мед, коньяк и алоэ и поставила на 3 дня в темное место.

Принимала по такой схеме: первые 6 дней — по 1 чайн. ложке за полчаса до еды, затем по 1 ст. ложке за полчаса до еды. Минимальный срок лечения — 3 недели, максимальный — 3 месяца. Я пролечилась 3 месяца. Первые два месяца болел низ живота (не пугайтесь, так и должно быть). После курса опухоль остановилась и не росла 6 или 7 месяцев. Потом стала убывать и совсем пропала.

О. Н. Рашидова, Чувашия

Каштановый цвет сильнее мастопатии

Во время цветения каштана срежьте свечу-цветок, удалите столбик, а цветки высушите. Насушите столько, чтобы хватило на месяц.

5 ст. ложек сухих цветков поместите в эмалированную посуду, залейте 1 л холодной воды, поставьте на огонь и доведите до кипения. Настаивайте 6-8 часов, процедите. Лучше это сделать на ночь, чтобы утром начать принимать отвар. Пить его надо по глотку, но так, чтобы в течение дня выпить весь. Курс лечения — месяц, затем сделайте 10-дневный перерыв и при необходимости повторите лечение.

С. Е. Багрова, Тверская обл.

Уроки жизни

У кого-то есть такое сумасшедшее желание — обязательно быть с кем-то. А у меня нет. Ну не-ту!

ИРИНА МИРОШНИЧЕНКО, актриса:

— Может, я и мечтала раньше о том, чтобы со мной был мужчина... Но — увы! — тот мужчина этого не мог. Значит, так надо, такая судьба. Знаете, что главное? Оставаться с бывшими возлюбленными в хороших отношениях. Чтобы в любой момент жизни ты могла позвонить этому человеку, а в ответ услышать: «Что-то случилось? Тебе что-нибудь нужно?».

Пригодится

■ СВЕЖИЕ И СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ ПОМОГАЮТ ПОВЫСИТЬ МУЖСКУЮ ПОТЕНЦИЮ, ДОСТАТОЧНО СЪЕДАТЬ ПАРУ ПЛОДОВ В ДЕНЬ, А ТАКЖЕ ПРЕДОТВРАЩАЮТ ОБРАЗОВАНИЕ КАМНЕЙ В ПОЧКАХ.

■ СЪЕДАЯ ПО 100 Г ФИСТАШЕК В ДЕНЬ, МУЖЧИНЫ МОГУТ ЗАБЫТЬ О ПРОБЛЕМАХ С ЭРЕКЦИЕЙ. ЕЩЕ ФИСТАШКИ В РАЗУМНОЙ ДОЗЕ БЛАГОПРИЯТНО ВОЗДЕЙСТВУЮТ НА СЕРДЦЕ И СОСУДЫ.

■ АКТИВНАЯ ПОЛОВАЯ ЖИЗНЬ ПРОДЛЕВАЕТ МОЛОДОСТЬ. У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ, РЕГУЛЯРНО ЗАНИМАЮЩИХСЯ СЕКСОМ, УЛУЧШАЕТСЯ ФИЗИЧЕСКОЕ И ДУШЕВНОЕ ЗДОРОВЬЕ.

■ МУЖЧИНЫ, КОТОРЫЕ ОТНОСЯТСЯ К ЖЕНЩИНАМ С НАИБОЛЬШИМ ПОЧТЕНИЕМ, РЕДКО ПОЛЬЗУЮТСЯ У НИХ НАИБОЛЬШИМ УСПЕХОМ.

■ ХОТИТЕ ПОЛУЧИТЬ ОТ ЖЕНЫ ТО ЖЕ, ЧТО И ОТ ЛЮБОВНИЦЫ, ГОВОРИТЕ ПЕРВОЙ, ЧТО ОНА НЕ ТАКАЯ, КАК ВСЕ.

КардиоАктив поможет Вашему сердцу справиться с активным ритмом современной жизни

Ежегодно от сердечно-сосудистых заболеваний в России умирает около полумиллиона человек — больше, чем от алкоголя, несчастных случаев и онкологических заболеваний вместе взятых! И если когда-то считалось, что беспокоиться о здоровье сердца можно только после 50, то сегодня все больше людей **хватаются за сердце уже в 40 и даже в 35 лет!**

Ритм современной жизни диктует свои правила и не дает расслабиться ни на минуту. Нужно везде успеть, многого добиться. А есть ли у Вас время, чтобы правильно питаться, отдыхать, да и элементарно высыпаться? И как при этом чувствует себя Ваше сердце, работающее на пике своих возможностей?

Чтобы не попасть в молодеющую «сердечную» статистику, помогите своему сердцу работать правильно. Принимайте **КардиоАктив от Эвалар!** В нем высокая дозировка **экстракта цветков и плодов боярышника**, который усиливает кровообращение в сосудах сердца, благотворно влияет на сердечный ритм. В КардиоАктиве действие боярышника впервые[1] усилено **«витаминами для сердца» — калием и магнием.** Они питают и **укрепляют сердце**, делая его более **сильным и выносливым.**

Принимайте КардиоАктив и Вы отсрочите тот день, когда поход к кардиологу станет неизбежным! **КардиоАктив** — недорогое, усиленное питание для сердца, которое помогает ему справляться с сумасшедшим ритмом современной жизни, **уберегая Вас от молодеющей «сердечной» статистики!**

Средняя цена одной упаковки КардиоАктива в аптеке — 120 рублей.

Узнайте больше на сайте **www.evalar.ru**. Будьте здоровы!

Спрашивайте во всех аптеках города!

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 445-00-03
659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553760

[1] Впервые в данной группе препаратов боярышника.
Действие подтверждено сертификатом соответствия СДС «Марка года» №МГ RU.001.П1326 и указано в рамках влияния БАД на естественные физиологические процессы в организме, зависимые от рациона питания (не лечебного действия).
СоГР № RU.77.99.13.003.Е.030229.01.11БАД. Не является лекарством. Реклама.

На приёме у стоматолога

Правильно ухаживаем за брекетами

Недавно моей 10-летней дочке поставили брекеты. Слышала, что после этого ухаживать за зубами будет гораздо сложнее. Подскажите, как можно предотвратить кариес и другие неприятности в этот период?

И. Амельченко, Саратовская обл.

Сегодня брекеты носят не только дети, но и взрослые, которые вовремя не исправили прикус. Брекет-система требует регулярного и тщательного ухода. После каждого приема пищи нужно чистить зубы или, по крайней мере, хорошенько прополаскивать рот. Для детей, носящих брекеты, существуют специальные зубные щетки. Также разработаны флоссы и ершики для лучшего очищения зубов и брекетов, которые идеально подходят для чистки пространства под дугой и межзубных промежутков. Начинать чистку надо с верхней челюсти. Сначала щеткой очистить внешнюю поверхность зубов, на которой крепятся брекеты. Затем надо тщательно почистить каждый брекет и прилегающие к нему пространства. После этого переходите на нижнюю челюсть. В конце надо почистить ершиками пространство между дугой и межзубные промежутки. В конце процедуры нужно прополоскать рот теплой водой.

Чтобы избежать неприятностей, надо соблюдать некоторые правила.

* Не давайте ребенку продукты, которые могут повредить брекет-систему, — жесткую пищу, орешки, сухари, шоколад с орехами, булки с маком и семечками.
* Также избегайте хрустящего картофеля, вафлей, попкорна, хлебцев, печенья, ирисок, карамели, жевательных резинок — они прилипают к брекетам, потом их будет трудно очистить.
* Давайте ребенку нарезанное мелкими кусочками мясо, жесткие овощи и фрукты. Твердое яблоко или грушу откусывать нельзя.
* Следите, чтобы во время ношения брекетов ребенок ничего не грыз: ни карандаши, ни сушки, ни ручки.
* Не кормите ребенка горячими, холодными и кислыми продуктами. Разница температур может привести к отклеиванию брекетов и ухудшению свойств ортодонтической проволоки.
* Если ребенок носит пластиковые брекеты, то лучше не пить его кофе и чаем, не давать смородиновое и черничное варенье, так как замочки брекета могут окраситься и нарушится внешний вид брекет-системы.
* Если брекет вдруг отклеился, надо его сохранить и немедленно обратиться к врачу.

А. Н. Сарычева, стоматолог, врач I категории

Гипоспадия

КОГДА-ТО МАЛЬЧИКИ, СТРАДАЮЩИЕ ГИПОСПАДИЕЙ, ПЕРЕНОСИЛИ ПО 15-18 ОПЕРАЦИЙ. СЕЙЧАС СТАТЬ ЗДОРОВЫМИ ОНИ МОГУТ ПОСЛЕ ОДНОЙ.

Что это за болезнь?

Гипоспадия — это порок развития полового члена, при котором наружное отверстие мочеиспускательного канала находится не на своем естественном месте, а сбоку или сверху, а иногда в мошонке или даже в промежности. Формируется этот дефект в первые недели внутриутробного развития плода и встречается нередко — один случай на 150-200 новорожденных.

Мальчики, страдающие гипоспадией, испытывают большие неудобства: кому-то приходится мочиться сидя, у кого-то брызги постоянно попадают на одежду... Но главное — при этом заболевании мочеиспускательный канал (уретра) растет намного медленнее, чем половой член, и это постепенно приводит к его искривлению. И если не провести хирургическое лечение, мальчик не сможет стать полноценным мужчиной.

Существуют разные методы

Раньше гипоспадию оперировали, когда ребенок подрастет. Дети иногда переносили до 18 хирургических вмешательств, которые устраняли все постоянно возникающие осложнения. Эти операции по устаревшей методике опасны своими осложнениями. Во всем мире уже несколько десятилетий гипоспадию лечат по другой, более эффективной методике, которая при легких формах (а у 85% больных она именно легкая) дает только 1% осложнений. Даже в самых тяжелых случаях можно обойтись одной-двумя операциями. Сравните — две операции или восемнадцать!

Оперируют ребенка с 6 месяцев. В это время разница между длиной и шириной полового члена невелика (что очень важно для лечения), заживление идет быстрее, послеоперационный период протекает легче. Да и мальчик не испытывает психологической травмы. Для создания уретры используют ткань кожного мешочка, закрывающего головку полового члена, или со спинки самого члена. Причем кожа берется вместе с сосудами, она получает питание и, значит, растет.

В России новую методику уже больше десяти лет применяют в крупных центрах. Однако до сих пор находятся урологи, которые советуют подождать, пока мальчикам исполнится 12 лет. Мамы, бегите от таких горе-врачей, консультируйтесь у более опытных, которые не боятся учиться новому, передовому.

В. П. Татарский, уролог, доктор медицинских наук

Не упусти время!

■ ЕСЛИ НОВОРОЖДЕННОМУ МАЛЬЧИКУ ПОСТАВИЛИ ДИАГНОЗ ГИПОСПАДИЯ, ОБЯЗАТЕЛЬНО В 6 МЕСЯЦЕВ ПОКАЖИТЕ ЕГО УРОЛОГУ И ВОВРЕМЯ ПРООПЕРИРУЙТЕ МАЛЫША.

■ ДРАГОЦЕННОЕ ВРЕМЯ УЖЕ УПУЩЕНО? НЕ ЖДИТЕ, ПОКА СЫН ПОВЗРОСЛЕЕТ, ИЩИТЕ, ГДЕ МОЖНО ЕГО ПРООПЕРИРОВАТЬ СЕЙЧАС.

Думай, думай

Сегодня кривошея — завтра атрофия лица

Основной симптом кривошеи — неправильное положение головы с ее наклоном вбок. Обычно новорожденным ставят диагноз односторонняя кривошея. Это заболевание бывает как врожденным, так и приобретенным.

ПРИЧИНЫ ВРОЖДЕННОЙ КРИВОШЕИ

* Внутриутробный порок развития грудинно-ключично-сосцевидной мышцы;
* родовая травма, чаще всего связанная с осложнениями родов из-за ягодичного или поперечного положения малыша.

ПРИЧИНЫ ПРИОБРЕТЕННОЙ КРИВОШЕИ

Рубцы в области шеи после травм, хронический или острый миозит, парезы и параличи мышц, некоторые дистрофические и воспалительные процессы. Однако эти проблемы обычно возникают в более старшем возрасте. У малышей первого года жизни в основном встречается односторонняя кривошея. И решение этой проблемы нельзя пускать на самотек! Если ничего не предпринимать, последствия кривошеи могут быть очень серьезными — атрофия и отставание в нервно-мышечном развитии половины лица и даже черепа.

Основной симптом односторонней кривошеи — наклон головы в сторону поражения, чаще всего сопровождающийся ее поворотом в противоположную сторону. Вторичные признаки — деформация позвоночника (в основном искривление в боковых плоскостях) и черепа, например асимметрия.

ЧЕМ ПОМОЧЬ МАЛЫШУ

Если вы заметили, что с ребенком что-то не так, не откладывайте визит к ортопеду. Начиная с месячного возраста и на протяжении всего первого года жизни малыша с кривошеей можно успешно бороться с помощью физиотерапии и гимнастики. Если же это лечение не приведет к положительному результату, тогда проводят операцию, но только после того, как крохе исполнится год.

ЛЕЧЕНИЕ ПОЛОЖЕНИЕМ

Главное — чтобы во время сна и отдыха тело малыша было расположено по возможности прямо. Используйте для этого специальные набивные мешочки и валики из одеял. Их надо подкладывать с боков ребенка, фиксируя правильное положение.

* Спать малыш должен на жестком или полужестком матрасе.
* Укладывая кроху на бок, с больной стороны подложите ему под голову высокую подушку. Если ребенок лежит на здоровом боку, подушка не нужна.
* Как можно чаще чередуйте здоровую и больную стороны.
* Все привлекающие внимание предметы, например подвесные и музыкальные игрушки, нужно разместить с боковой стороны пораженной мышцы. Подходить к кроватке надо с той же стороны. Поскольку все интересное вызывает у крохи желание повернуть голову, то так происходит тренировка поврежденной мышцы.
* Если берете кроху на руки, его нужно держать, крепко прижимая к себе и фиксируя голову руками.

Укладывая кроху на бок, с больной стороны подложите ему под голову высокую подушку. Если ребенок лежит на здоровом боку, подушка не нужна.

КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА

Она улучшает обменные процессы в мышцах, удлиняет мышечные волокна и уменьшает спазмы. Также она снижает риск возможной деформации костно-мышечных тканей головы, шеи и спины и помогает нормализовать психическое и эмоциональное состояние ребенка.

ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ МАССАЖ

Его цель — улучшение лимфотока и кровообращения недоразвитой грудинно-ключично-сосцевидной мышцы. Проводят массаж с обеих сторон. На здоровой стороне делают поколачивание, поглаживание, растирание, легкую вибрацию, тем самым укрепляя растянутую мышцу. Поглаживание и растирание выполняют подушечками пальцев по направлению от уха к ключице, а поколачивание и вибрацию — в произвольном направлении. Массаж пострадавшей мышцы делают почти незаметно, лишь легким поглаживанием и растиранием подушечками пальцев. Голову ребенка во время процедуры надо наклонять в сторону кривошеи. Также необходимо проводить массаж лица, трапециевидных мышц спины и груди.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА

Она очень важна! При выполнении упражнений нужен помощник: вы проводите гимнастику, а он слегка придерживает плечи и грудную клетку малыша. Фиксируя плечики ребенка, помощник должен вытягивать их книзу так, чтобы спина и грудь малыша были максимально расправлены. Любые повороты и фиксация должны выполняться без применения силы, иначе могут произойти микротравмы в мышцах, что приведет к еще большему усилению кривошеи. Чтобы закрепить эффект от гимнастики и массажа, нужно фиксировать голову ребенка в правильном положении. Для этого можно использовать специальные воротники, укладки или повязки.

Ю. В. Бабенко, ортопед, врач I категории

Авторитеты дают советы

Откуда неправильный прикус

Сегодня 80% людей на земле имеют неправильный прикус. Причина — плохое питание.

Пища не такая жесткая, как сотни лет назад, так что нагрузка на зубы уменьшилась, следовательно, кости челюсти тоже развиваются недостаточно, поэтому зубам приходится «наскакивать» друг на друга, создавая серьезные проблемы с прикусом. При этом размер зубов остался прежним. Причины неправильного прикуса:

* наследственность;
* соска-пустышка;
* хронический ринит, перенесенный в детстве;
* искусственное вскармливание;
* аденоиды: в этом случае ребенок дышит в основном ртом и нижняя челюсть не развивается как следует;
* вредные привычки: сосание пальца, ручек, сосок;
* несоответствие размеров зубов и костей челюсти;
* раннее удаление молочных зубов;
* проблемы со щитовидной железой.

Неправильный прикус исправляют с помощью брекетов и специальных съемных пластин или аппаратов, которые контролируют развитие верхней и нижней челюсти. Последние рекомендуются детям 7-10 лет.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

На приёме у педиатра

Как избавиться от навязчивого кашля?

Мой сын недавно простудился. Сейчас температуры и насморка нет, но продолжает кашлять. Как можно избавиться от навязчивого кашля?

Надежда Н., Ростовская обл.

1 Важно выяснить причину. Ведь кашель является симптомом более 60 заболеваний — от банальной респираторной инфекции до бронхиальной астмы. Вызывать кашель может заброс содержимого желудка в пищевод (изжога или гастроэзофагеальный рефлюкс). У детей это случается часто. Не нужно пугаться, если доктор поставит такой диагноз. Просто у малышей еще недостаточно налажена работа пищеварительного тракта, с возрастом она нормализуется. Чтобы сгладить неприятные ощущения от изжоги и кашля при рефлюксе, врач может назначить специальные препараты.

2 Бывает, что кашель затягивается после бронхита, трахеита или пневмонии. Это означает, что микробы, попавшие в трахею и бронхи, вызвали сильное раздражение. Поврежденным ресничкам слизистой оболочки стало трудно выталкивать слизь из дыхательных путей. Чтобы они полностью восстановились и нормально заработали, нужно время. В таких случаях могут помочь настои трав, которые разжижают слизь. Откашливать будет легче, и слизистая оболочка заживет быстрее. Если же малыш кашляет дольше шести недель, к тому же приступы беспокоят ночью, необходимо проверить, нет ли бронхиальной астмы.

3 Нельзя исключить и коклюш. Если раньше эту болезнь легко было распознать по судорожному кашлю, то сегодня ее признаки более сглажены. Ребенок может кашлять 2-3 месяца, и только бактериальный посев поможет выявить инфекцию. В лечении коклюша применяют антибиотики.

4 Иногда ребенок кашляет из-за того, что во время еды в бронхи попали кожура или семечко яблока, оболочка крупы или хлебные крошки. Чем младше ребенок, тем выше вероятность такой ситуации. Инородное тело приклеивается к бронхиальной стенке, постоянно раздражает слизистую и провоцирует кашель. Кроме того, встречаются аномалии развития бронхов, трахеи, которые тоже могут стать причиной кашля. Обязательно проконсультируйтесь у специалистов.

А. П. Дудко, педиатр, врач I категории

МАТЕРИ БОЛЬШЕ ЛЮБЯТ СВОИХ ДЕТЕЙ, ЧЕМ ОТЦЫ, ПОТОМУ ЧТО ОНИ БОЛЬШЕ УВЕРЕНЫ, ЧТО ЭТО ИХ ДЕТИ...

Болезни, которых не бывает

Гайморит у ребенка до трех лет. Принято считать, что у малыша насморк — это очень опасно: может ведь дойти и до гайморита! На самом деле: гайморит — это воспаление в гайморовой пазухе. У взрослого возникает в результате того, что в пазуху из полости носа попадают бактерии и в благоприятных условиях там размножаются. У ребенка до трех лет такого не может быть просто потому, что гайморова пазуха недоразвита и к тому же она пока еще не соединена с полостью носа. У детей при насморке существует другая опасность: инфекция из носа очень легко попадает в ухо по евстахиевой трубе, и легко развивается отит — воспаление среднего уха.

ЛАПША из писем читателей

Я дар речи потеряла — вспоминала свое гинекологическое дерево. Мама у меня — штукатур-маляр, отчим — водитель, все мы люди простые.

Людмила К., Пензенская обл.

Честно говоря, все эти выпускные уже многих напрягают. Теперь и в детских садах они проводятся. Скоро в родных начнут, наверное, выпускные вечера устраивать!

Наталья, Иркутск

В школе дралась со многими мальчишками. Зато сейчас здороваются, не проходят мимо. Одного узнала на улице. Маленький, волосы редкие, лицо жалкое. А ведь был таким высоким, красивым двоечником! Вот она, расплата!

Людмила, Екатеринбург

Опасные игрушки

Эксперты Роспотребнадзора проверили четыре предприятия, торгующие игрушками. И ужаснулись. В массе для лепки «Развивашки» (китайского производства) обнаружили повышенное содержание ядовитого формальдегида — при продолжительном воздействии он может вызывать аллергию, дерматиты и заболевания дыхательных путей. Там же нашли плесневые грибки. В погремушке «Кошечка» и игровом наборе «Морские животные» обнаружена ртуть, а в мячиках «Губка Боб» зашкаливает концентрация фенола. Возможные последствия для ребенка — от тошноты до обмороков и судорог.

Пригодится

ЕСЛИ ВРАЧ НАЗНАЧИЛ РЕБЕНКУ ИНГАЛЯЦИИ, ЗАПОМНИТЕ, ЧТО ИХ НЕЛЬЗЯ ПРОВОДИТЬ, ЕСЛИ У МАЛЫША ТЕМПЕРАТУРА ВЫШЕ 37,5 ГРАДУСА, СКЛОННОСТЬ К НОСОВЫМ КРОВОТЕЧЕНИЯМ, ПРОБЛЕМЫ С СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМОЙ И ДЫХАНИЕМ.

Крепкий орешек

АРАХИС, МИНДАЛЬ, ФИСТАШКИ, ФУНДУК... СТОИТ ЛИ БАЛОВАТЬ МАЛЫША ЭТИМИ ВКУСНОСТЯМИ?

Орехи детям пойдут на пользу, главное, знать меру. К тому же при неправильном хранении они могут стать причиной сильного пищевого отравления.

Для того чтобы орехи принесли малышам только пользу, надо соблюдать некоторые правила.

* Полностью исключите орехи из рациона детей-аллергиков.

* Не давайте орехи малышам до 3 лет: их пищеварительная система не готова к такой нагрузке. С осторожностью вводите орехи в рацион питания дошкольников. Начните с одного орешка в день. Аллергической реакции не последовало? Увеличьте норму до 3-5 орешков.

* Старайтесь не давать дошкольникам орехи каждый день. Для хорошего самочувствия детям достаточно употреблять это лакомство 2 раза в неделю.

* Помните, что в таких изделиях, как козинаки и пахлава, пищевая ценность орехов снижена, а калорийность — повышена. Отдавайте предпочтение цельным орехам.

* Не забывайте, что при длительной термической обработке (10-15 минут) орехи теряют часть своих полезных свойств. Для того чтобы витамины и минеральные вещества лучше сохранились, прокалите или подсушите орехи на сковородке в течение 3-5 минут.

* Покупая орешки, обращайте внимание на срок их годности. Несвежие имеют неприятный прогорклый привкус.

Спи, кроха, на спинке!

ВРАЧИ ЕДИНОДУШНЫ — РЕБЕНОК ДОЛЖЕН СПАТЬ НЕ НА ЖИВОТЕ, А НА СПИНЕ.

Лежа на животе, малыш прижимает переднюю часть грудной клетки к матрасу, дыхательные пути при этом сужаются, и появляется опасность, что ребенок может снова вдохнуть уже использованный воздух, особенно если он уткнулся носиком в подушку. Кроме того, у спящего на животике крошки голова резко повернута в сторону — это может ухудшить кровоснабжение мозга (что подтверждается ультразвуковыми исследованиями), и малыш может задохнуться.

Сон на боку менее опасен. К тому же из этого положения ребенок может легко перекатиться на спину. Если малыш привык засыпать только на боку, дождитесь, когда он уснет, и перекатите его на спинку. Кстати, в Австралии и Голландии всех новорожденных положено укладывать спать на спину, поэтому там редко случается синдром внезапной детской смертности. А в Англии после проведения кампании под названием «Спим только на спине» эта цифра упала на 70%!

ПОЗА НА ЖИВОТИКЕ ТОЖЕ ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНА — ОНА УКРЕПЛЯЕТ МЫШЦЫ И РАЗВИВАЕТ КООРДИНАЦИЮ, НО ТОЛЬКО НЕ ВО ВРЕМЯ СНА!

Моя годовалая дочка сильно кашляла и задыхалась

АЙБОЛИТ

Когда моей дочке был один годик, она заболела коклюшем: сильно кашляла и задыхалась. Лечила я ее с помощью такого рецепта: размяла 1 зубчик чеснока, положила в бутылочку и залила 1 стаканом молока. Держала это молоко под струей горячей воды 20 минут, чтобы оно согрелось. Потом добавила немного меда, чтобы было сладким и ребенок смог пить. Этой смесью поила дочку 3 раза в день. Через некоторое время кашель стал отступать.

И. Н. Ольшанская, Пермский край

Морковное лекарство от диатеза

АЙБОЛИТ

Диатез у своих детей я лечу морковным соком. Морковь лучше всего брать красную, с тупым кончиком. Ее надо очистить, вымыть, натереть на мелкой терке и отжать через марлю сок (если есть соковыжималка, можно воспользоваться ею). Свежеотжатым соком надо сразу же смазать высыпания на коже. Морковный сок помогает практически при любой аллергии с кожными высыпаниями. Уже через 2 часа после обработки кожи соком высыпания начнут бледнеть. Мазать надо 3-4 раза в день. Через 2 дня диатез обычно полностью проходит. Кстати, у мужа летом на шее была потница — воротник рубашки натер кожу, и появились гнойники. Смазывала морковным соком — и все прошло.

О. Артемова, Ростовская обл.

Ребёнок не хочет есть — запускаем в суп рыбок!

АЙБОЛИТ

Все родители знают, как тяжело научить деток самостоятельно есть суп ложкой или вообще есть суп. Хочу рассказать, как мне удалось справиться с этой проблемой. Мне пришла в голову мысль запустить сынишке в тарелку крекеры в виде рыбок (продаются в любом магазине). Он пришел в неописуемый восторг! Мы с Кирюшкой устроили настоящую рыбалку, он сам ложкой вытаскивал рыбок. В результате сын наелся и смог сам потренироваться есть ложкой. А на следующий день сам попросил суп с рыбками. Советую всем родителям попробовать этот простой способ!

И. Новоселова, Астрахань

■ ГРОМЧЕ ВСЕГО ЧЕЛОВЕК КРИЧИТ О СЕБЕ, КОГДА ОН В ПЕЛЕНКАХ; ПОТОМ ПОНЕМНОГУ СБАВЛЯЕТ ТОН.

■ РЕБЕНОК ПОВЗРОСЛЕЛ, КОГДА НА ВОПРОС РОДИТЕЛЕЙ «ЧТО ТЕБЕ ПОДАРИТЬ?» ОН ОТВЕЧАЕТ: «ДАВАЙТЕ ДЕНЬГАМИ!»

■ ЕСЛИ МАМЫ НЕТ ДОМА, МОЛОДОЙ ПАПА ПОЕТ МАЛЫШУ ТАКУЮ КОЛЫБЕЛЬНУЮ: «БАЮ-БАЮШКИ-БАЮ, ГДЕ ЖЕ НОСИТ МАТЬ ТВОЮ?»

■ ДЕТЕЙ ИНТЕРЕСУЕТ ВОПРОС: ОТКУДА ВСЕ БЕРЕТСЯ? ВЗРОСЛЫХ — КУДА ВСЕ ДЕВАЕТСЯ?

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Бронхит — беда нашей семьи

ПОЭТОМУ У НАС ЕСТЬ СВОИ ПРОВЕРЕННЫЕ РЕЦЕПТЫ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ЭТОГО НЕДУГА.

*** Сок алоэ с медом.** Эта смесь смягчает кашель, способствует рассасыванию очагов воспаления и ускоряет выздоровление. Смешивают 1 стакан измельченных листьев алоэ и 1 стакан меда, после чего добавляют 1/2 стакана воды, доводят один раз до кипения и поддерживают в состоянии, близком к закипанию, в течение часа. Остужают и принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

*** Глина — народное средство.** Ее используют наружно и принимают внутрь. Глиняные компрессы ставят сначала под лопатками один раз в день (продолжительность процедуры до 2,5 часа) в течение 2 недель. Затем еще неделю на грудь (но не на область сердца). Глиняные компрессы будут действовать лучше, если перед ними на 10-15 минут поставить горчичники. Внутрь порошок глины начинают принимать по 1 чайн. ложке 2 раза в день в течение недели после исчезновения острых проявлений бронхита. Перед употреблением порошок разводят в стакане теплой кипяченой воды.

*** Сок подорожника.** Сок листьев подорожника считается противомикробным, противовоспалительным, успокаивающим средством. Свежие листья промывают, обдают кипятком, пропускают через мясорубку и из кашицы отжимают сок. Кипятят его в течение двух минут и принимают по 1-2 ст. ложки 3-4 раза в день. Можно добавить немного пчелиного меда.

*** Настои трав.** Смешивают по 1 ст. ложке цветки липы, листья мяты перечной и бузины черной. 1 ст. ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка и пьют в горячем виде по 2-3 стакана в день в промежутках между приемами пищи.

*** Касторовое масло.** 2 ст. ложки масла подогрейте на небольшом огне и добавьте 1 ст. ложку очищенного скипидара. Разотрите этой смесью ноги и стопы, а на грудь и спину поставьте компресс со смесью, после чего тщательно укутайте больного человека. Компресс лучше оставить на всю ночь.

*** Отвар настурции.** 1 ст. ложку измельченных стеблей залейте 1 стаканом горячей воды, держите на слабом огне 20 минут и охладите. Добавьте кипяченой воды так, чтобы получился полный стакан. Пить отвар надо по 1/4 стакана 4 раза в день перед едой.

Н. Е. Артемова, Тверь

Пригодится

● **При болезнях легких и бронхов** пропустите через мясорубку 1 стакан ядер грецких орехов, 3 лимона с кожурой, но без семян, добавьте 300 г кашицы листьев алоэ, 0,5 кг очень мягкого сливочного масла, 200 мл кагора и 0,5 кг меда. Все тщательно перемешайте и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

● **При обострении хронического бронхита** или туберкулезе легких насыпьте на простыню больного лепестки свежей хризантемы так, чтобы они оказались под лопатками. А в комнате у изголовья кровати поставьте букет хризантем или тазик с горячей водой, в которой плавают несколько цветов.

● **От артроза** плечевого сустава пропустите через мясорубку крапиву, отожмите сок. Добавьте к нему в пропорции 1:1:1 мед и спирт и настаивайте 17 дней в темном прохладном месте. Принимайте по 1 десертной ложке утром и вечером. Чаще принимать настойку не рекомендуется, так как она сгущает кровь. Курс лечения — до выздоровления.

Рецепты народной медицины

ОТ ПРОСТУДЫ МАЛИНУ ЗАЛЕЙТЕ ВОДКОЙ

Когда поспеет малина, насобирайте трехлитровую банку ягод и залейте водкой. Месяца три держите в темном месте, затем процедите, слейте в бутылки из-под вина, закупорьте пробками и поставьте в холодильник. Во время простуды принимайте по 1 ст. ложке, разведя в 150 мл воды. И никакая простуда не страшна!

ПОЛЕЗНЫЕ ВАННЫ С ОДУВАНЧИКОМ

Ванны с добавлением отвара одуванчика помогают при обезвоживании и снабжают организм минеральными солями. 1 кг высушенного растения (или 2 кг свежего) залейте 4-5 л холодной воды, настаивайте 10 минут, после чего кипятите 5 минут, настаивайте еще 10 минут и процедите. Для детских ванн: 150-200 г сухого одуванчика залейте 10 л воды в эмалированной посуде. Процеженный отвар влейте в воду для ванн. Взрослым принимать ванны 15-20 минут, детям — 5-10. Температура воды — 36-39°С.

МОЖЖЕВЕЛЬНИК ОТ БОЛИ В МЫШЦАХ

При болях в суставах и мышцах для втираний надо использовать спиртовую настойку плодов можжевельника обыкновенного. 2-3 ст. ложки сушеных измельченных плодов залейте 1/2 стакана медицинского спирта и настаивайте 7-10 дней. Процедуру надо делать 2-3 раза в день.

МАЗЬ ДЛЯ СУСТАВОВ

Смешайте 200 г оливкового (кукурузного) масла, 1 ст. ложку березовых почек, 1 ст. ложку имбиря, щепотку черного или красного молотого перца, 1 дольку натертого чеснока и 1 чайн. ложку соли. Смесь подержите на паровой бане 5-10 минут — мазь готова. Храните в холодильнике. Втирайте в больные суставы и хорошо утепляйте.

Сам себе доктор — *Прикинь на себя*

О пользе чабреца

ЭТА УДИВИТЕЛЬНАЯ ТРАВКА ОБЛАДАЕТ АНТИСЕПТИЧЕСКИМ, ОТХАРКИВАЮЩИМ ЭФФЕКТАМИ И ПРИМЕНЯЕТСЯ ТАКЖЕ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ МУЖСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

*** От простуды.** Залейте 1 ст. ложку измельченной травы чабреца стаканом кипятка и настаивайте 30 минут. Процедите и принимайте настой по 2 ст. ложки с 1 чайн. ложкой меда 3 раза в день после еды.

*** При экземе и фурункулезе.** Залейте 200 г измельченного чабреца 2 л воды и настаивайте в теплом месте 2 часа. Настой процедите, вылейте в горячую воду и принимайте ванну 15 минут. Курс лечения — 12 ванн через день. Такие процедуры эффективны также при лечении артритов, подагры и ревматизма.

*** Если воспалился седалищный нерв,** смазывайте больной участок соком чабреца, смешанным с красным вином в равных пропорциях.

*** От кожных воспалений.** Свежую траву залейте рафинированным растительным маслом (лучше оливковым) в пропорции 1:2 и настаивайте месяц. Обрабатывайте маслом чабреца пораженные участки кожи.

*** При сахарном диабете и аллергии.** Залейте 2 ст. ложки измельченной травы стаканом воды и кипятите 1 минуту. Настаивайте 1 час в теплом месте, процедите и принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день после еды.

*** При бронхитах, трахеитах и коклюше.** Принимайте настой чабреца по 1 ст. ложке утром, в обед и вечером (детям — по 1 чайн. ложке).

*** Для лечения органов дыхания.** Залейте 2 ст. ложки измельченной травы чабреца 0,5 л воды и кипятите в течение 20-25 минут в эмалированной кастрюле с крышкой. Снимите крышку, накиньте на голову полотенце или одеяло и дышите паром 15-20 минут. После процедуры укутайте шею и грудь шерстяным шарфом и не выходите на улицу 1-2 часа.

Чабрец собирают во время цветения, связывают пучками или расстилают тонким слоем на бумаге и сушат на чердаке.

*** Если воспалились глаза,** делайте примочки со свежим отваром чабреца.

*** Как глистогонное средство, от метеоризма, холецистита и неврастении.** В термосе на ночь залейте 2 ст. ложки измельченного чабреца стаканом кипятка. Утром процедите, долейте воды до первоначального объема и принимайте по 1/4 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.

*** От бессонницы** взрослым и детям рекомендуется спать на подушках, набитых свежей травой чабреца.

*** При снижении половой функции** добавляйте в еду больше чабреца. Такая приправа не только содержит полезный для мужчин цинк, но и придаст приятный аромат рыбным и мясным блюдам. Также пейте настой чабреца по 1/2 стакана 2-3 раза в день за 30 минут до еды.

*** Для лечения алкоголизма.** Смешайте измельченную траву чабреца с полынью горькой в пропорции 4:1. Кипятите 1 ст. ложку такого сбора в стакане воды в течение 5 минут, охладите и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день на протяжении 2-3 месяцев. В результате лечения у многих появляется равнодушие к алкоголю и исчезает напряжение в ногах и руках.

*** Для профилактики гриппа.** Залейте 3 ст. ложки измельченного чабреца 2/3 стакана водки. Все хорошо встряхните и настаивайте в темном месте 14 дней. Перед применением настойку процедите, а сырье хорошо отожмите. Принимайте лекарство по 10-15 капель на 1 ст. ложку воды после еды 3 раза в день в течение 2 недель.

*** При хроническом колите и болезненных менструациях.** Траву чабреца промойте, обсушите и пропустите через мясорубку. Полученную массу разбавьте холодной водой (стакан на 1 кг чабреца), настаивайте 1,5 часа и отожмите сок. Для приготовления настойки влейте в стакан сока 1/3 стакана водки. Первые 10 дней пейте настойку за час до еды по 1 чайн. ложке, разведя 5 ст. ложками воды. Следующие 10 дней увеличьте дозу в 2 раза, а с 21 дня — в 3 раза. Курс лечения — 2 месяца. Храните настойку в прохладном месте не более года.

*** При воспалении придатков у женщин** снимет спазмы компресс из чабреца. Свежую траву измельчите, поместите в полотняный мешочек и накладывайте на низ живота на 1 час.

*** У кормящей мамы чабрец усиливает** выработку молока и обогащает его веществами, предотвращающими кишечные колики у малыша.

*** При пояснично-крестцовой невралгии** 2 ст. ложки чабреца залейте 1 л кипятка, охладите. Пейте настой теплым по 0,5 стакана 4 раза в день.

Н. С. Куприянова, травница, Краснодар

Не навреди

● Лекарства из чабреца противопоказаны при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, пиелонефрите, гепатите, мерцательной аритмии, а также нарушениях работы щитовидной железы и мозгового кровообращения.

● Паровые ванны с чабрецом противопоказаны людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, бронхиальной астмой, а также инфекционными болезнями.

● Не стоит увлекаться чаем с чабрецом беременным: тонизирующий эффект, который оказывает эта трава на организм, может вызвать тонус мускулатуры матки. Некоторые врачи также считают, что чабрец способен привести к выкидышу на ранних стадиях беременности.

Касторовое масло от лямблий, аскарид и других паразитов

Лечиться надо в выходные. Взрослому человеку на голодный желудок нужно выпить 100 г касторового масла, ребенку — 2-3 ст. ложки. После этого не есть 1-3 часа. Через некоторое время захочется в туалет. Выйдет огромное количество червей, которые в масле не смогут дышать. Процедуру надо повторить через неделю. Для избавления от паразитов хватает двух процедур. На время лечения надо отказаться от жирного, сладкого, мяса, чтобы лишить червей питания. А также соблюдать правила личной гигиены — всегда мыть руки с мылом, кипятить нижнее белье, обязательно проглаживать утюгом с паром. Мясо надо разделывать на отдельной доске и одним ножом. После этого доску обсыпать солью и оставить на 1 час, затем смыть. Беременным этот рецепт не подходит.

А. Бабаджанова, Орехово-Зуево, Московская обл.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Засыпаю с картошкой на голове, утром — как огурчик

МОЯ РОДСТВЕННИЦА СТАЛА АКТИВНОЙ ПОКЛОННИЦЕЙ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ, СОБИРАЕТ РЕЦЕПТЫ, ДЕЛИТСЯ ИМИ С ДРУГИМИ.

В России каждый год регистрируют случаи заболевания клещевым энцефалитом со смертельным исходом. Я вспомнила свою родственницу, которая несколько лет назад перенесла этот тяжелый недуг. После месячного лечения в больнице она вышла совершенно ослабленной, без посторонней помощи не могла двигаться. Стоял вопрос: как и чем восстановить силы? Одна травница дала такие рекомендации.

Во-первых, есть по возможности хороший мед (лучше из сот). Во-вторых, пить козье молоко. В-третьих, нужен здоровый и полноценный сон. В-четвертых, есть побольше овощей, фруктов, пить соки, чтобы организм очистился от шлаков. А еще делать процедуры для рук и ног, а именно прогревать их в горячем речном песке. Плюс ко всему этому пить настой тысячелистника и зверобоя. Готовят настой так: берут по 1/2 ст. ложки измельченных трав, заливают 1 стаканом кипятка в эмалированной кружке, закрывают крышкой и ставят в кастрюлю с горячей водой. Через час настой процеживают, траву отжимают. Пьют по 2 ст. ложки 3-4 раза в день после еды в течение 5-6 дней. Затем делают 5-6 дней перерыв, и так проводят 3 курса. Траву для настоя лучше собирать свежую, но можно и сухую. Настой готовят каждое утро свежий. За лето моя родственница так окрепла, что осенью уже могла работать на огороде. Вот какие это сильные травки!

После болезни моя родственница стала активной поклонницей народной медицины, собирает рецепты, делится ими с другими. Мне, например, она посоветовала рецепт от повышенного давления, головных болей и нарушения мозгового кровообращения. А еще это средство снимает стресс, нормализует обмен веществ, применяется при вегетососудистой дистонии, сердцебиении, депрессии, неврозах и даже онкозаболеваниях. А рецепт такой. Надо очистить (не срезая очень толстый слой с кожурой) 1-1,5 кг картофеля, натереть его на мелкой терке, влить 50 мл молока, перемешать, дать постоять 30 минут, затем тщательно отжать. Получившуюся массу разложить на ткани слоем в 0,5 см и обвязать голову (лоб от бровей, виски, темя, затылок, кроме лица), сверху надеть меховую шапку или хорошенько укутаться пуховым или шерстяным платком и держать час-полтора. Уши лучше заранее прикрыть тканью, чтобы в них не попала картофельная масса. Лучше всего лечь и расслабиться. Процедуру делать вечером через день-два. Курс лечения — 10 процедур. Ткань лучше брать хлопчатобумажную, сложив ее в 2-3 слоя. Перед отжатием картофель надо слегка подогреть на водяной бане, непрерывно помешивая массу, затем теплой разложить на ткани. Я и шерстяной платок прогревала утюгом. Иногда и засыпала с картошкой на голове, зато утром просыпалась как огурчик: ни боли, ни давления, голова чистая и ясная. Волосы у меня короткие, я сначала стряхивала с них картофельную пудру, а потом расчесывала и прополаскивала теплой водой. Для профилактики вышеуказанных заболеваний можно проводить 4 курса в год (весной, летом, осенью и зимой), а можно каждый месяц — в зависимости от степени тяжести болезни и вашего общего состояния здоровья. Дай Бог всем здоровья и мирного неба над головой!

Т. А. Глинкина, пос. Шуберское, Воронежская обл.

Доктор можжевельник

● **При аллергии** 1 ст. ложку измельченных побегов можжевельника залейте 1 стаканом кипятка, подержите на слабом огне 5 минут, настаивайте до полного охлаждения, процедите. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день за полчаса до еды. Курс — до улучшения состояния.

● **От болей в суставах, подагры** смешайте измельченный лавровый лист, свежую хвою можжевельника и сливочное масло (1:1:1) и натирайте мазью суставы на ночь.

● **От кашля и бронхита** 2 ст. ложки измельченной свежей хвои залейте 1 стаканом кипятка, держите на слабом огне 5 минут, слегка охладите и используйте для ингаляций.

Противопоказания: препараты можжевельника нельзя принимать внутрь при беременности, заболеваниях почек, обострении язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритах и колитах.

Ю. С. Жданова, Смоленск

Всегда держу под рукой картофельный крахмал

Не дай бог обварюсь! Известно, что при легких ожогах также хорошо помогает тертый сырой картофель. Если крахмала нет, справиться с ожогом поможет и зубная паста. Буквально через 2-3 минуты боль проходит. Но не торопитесь смывать пасту, подождите 2-3 часа, пока она засохнет. Вот увидите, когда смоете, никаких волдырей и покраснений не будет.

Т. Н. Бурлакова, Свердловская обл.

Вишня — моя спасительница от многих болезней

* Из тонких веточек вишни готовлю отвар, которым полощу горло при ангине и тонзиллите.

2 ст. ложки измельченного сырья заливаю 0,5 л воды, кипячу на маленьком огне 30 минут, процеживаю и довожу объем до первоначального кипяченой водой. Этим же отваром полощу рот при воспалении десен.

* Еще готовлю такой целебный чай: горсть измельченных веточек вишни заливаю 0,5 л воды, кипячу 15 минут на маленьком огне, настаиваю в термосе 2 часа. Пью его без особой дозировки. Такой чай полезен при воспалительных заболеваниях суставов.

О. В. Коваленко, Казань

Втираю в дёсны облепиховое масло

У меня пародонтоз. Лечилась электромассажем, мазями. Зубы были оголены, десны воспалены. Врач посоветовал купить облепиховое масло и полечиться. Пишу, как это делаю: вначале втираю его в десны и чищу зубы. Потом растираю в порошок таблетку «Трихопола» и держу во рту. После этого полощу рот отваром дубовой коры. Затем делаю из ваты фитилек, смачиваю его облепиховым маслом и кладу на десны. Держу как можно дольше, пока на фитильке не останется масла. Заодно смачиваю им горло. Сразу заметила улучшение: раньше в горле щипало, а тут и горло перестало болеть, и десны пришли в норму!

Г. В. Нечаева, Хабаровск

Гуляем по воде

* Хождение по воде улучшает работу почек и мочевыводящих путей, выводит газы.
* Холодная ножная ванна укрепляет иммунитет, освежает, снимает усталость, спасает от бессонницы.
* Ежедневная прогулка по росе в течение 15-45 минут повышает тонус организма и улучшает кровообращение.
* Страдающим от головных болей врачи советуют гулять по щиколотку в воде.

В любом случае начинать нужно с коротких процедур, постепенно увеличивая их длительность.

■ **ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ ПОЧЕК**
ГОРСТЬ ТЫКВЕННЫХ СЕМЕЧЕК С КОЖУРОЙ ЗАЛЕЙТЕ 0,5 Л КИПЯТКА В ТЕРМОСЕ НА НОЧЬ. ВЫПЕЙТЕ НАСТОЙ ЗА ДЕНЬ НЕБОЛЬШИМИ ПОРЦИЯМИ. КУРС ЛЕЧЕНИЯ — 2 НЕДЕЛИ.

■ **ПРИ УХУДШЕНИИ ЗРЕНИЯ**
СЪЕДАЙТЕ ПО 2-3 МЕЛКИХ ЦВЕТОЧНЫХ ГОЛОВКИ БАРХАТЦЕВ ОРАНЖЕВОГО ЦВЕТА ПЕРЕД ЕДОЙ ИЛИ ДОБАВЛЯЙТЕ ИХ В САЛАТ.

■ **ПРИ ОБОСТРЕНИИ ЦИСТИТА**
2 СТ. ЛОЖКИ КОРНЕЙ АЛТЕЯ ЗАЛЕЙТЕ 2 СТАКАНАМИ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ 6-8 ЧАСОВ. ПЕЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА ТЕПЛОГО НАСТОЯ 3-4 РАЗА В ДЕНЬ ДО ЕДЫ.

* У меня тромбофлебит. Уже года три готовлю такую растирку. Осенью собираю плоды конского каштана, измельчаю их молотком, заполняю 3-литровую банку доверху, заливаю хорошей водкой или спиртом и ставлю в темное место на 3 недели, периодически встряхивая. Затем настойкой натираю больные места, и боль утихает, воспаление проходит.

* 50 г плодов или цветков конского каштана заливаю 0,5 л водки, настаиваю 2 недели в темном месте, ежедневно встряхивая. Принимаю по 40 капель 3 раза в день в течение 3 недель.

* Все лето на ночь к больным венам прикладываю листья хрена, закрепив их повязкой. Это просто великолепное средство! Хрен снимает воспаление, отеки, в ногах появляется легкость.

* Для чистки сосудов набиваю банку цветками клевера лугового, заливаю водкой так, чтобы она покрыла цветки, и ставлю на 3 недели в темное место, периодически встряхивая. Затем процеживаю и принимаю по 1/2 чайн. ложки утром и вечером.

* От высокого артериального давления готовлю такое лекарство: отжимаю сок из 3 кг лука, смешиваю его с перегородками 25 грецких орехов, 500 г меда, 0,5 л водки и настаиваю 10 дней в темном теплом месте, затем процеживаю и принимаю по 1 ст. ложке 3 раза в день.

* При почечной гипертонии 1 ст. ложку цветков клевера заливаю 1 стаканом кипятка, настаиваю час и принимаю по 1/2 стакана 3 раза в день. Очень хорошо снижает давление. Еще отвариваю картофель в кожуре и пью отвар вместо воды несколько раз в день.

* При болях в сердце 20-30 ягод боярышника измельчаю вместе с косточками, заливаю 1 стаканом кипятка, кипячу на слабом огне 15 минут. Выпиваю весь отвар небольшими глотками в течение дня.

Буду рада, если мои рецепты помогут хоть кому-нибудь справиться с болезнью.

Л. С. Савина, Красный Сулин, Ростовская обл.

Помочь суставам – это просто!

Болезни суставов – проблема, которая встречается в любом возрасте, но чаще всего с ней сталкиваются пожилые люди. Боли могут быть разного характера: от постоянных и ярко выраженных до умеренных.

Общеизвестно одно, что если такая проблема появилась, то сама по себе она не исчезает, и чем раньше начинается решение такой проблемы, тем быстрее и эффективнее будут результаты.

«Моя соседка уже 3 месяца пользуется наколенниками с биофотонами, улучшающими кровообращение. Говорит мне, что спала отечность и воспаление. Она уже стала самостоятельно выходить на улицу и ходит в магазин за продуктами. Очень довольна. Глядя на неё, я и сама заинтересовалась, проблем со здоровьем хватает. Скажите, для чего они применяются?»

НАКОЛЕННИКИ С БИОФОТОНАМИ, ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ:

✔ деформирующий остеоартроз;
✔ ревматизм, ревматический и ревматоидный артрит;
✔ варикозное расширение вен, флебэктазия и пр.
✔ травмы и боли в коленных суставах;
✔ судороги мышц голени, онемение конечностей, миалгия;

Сделать заказ и получить дополнительную информацию можно по телефонам: 8-920-55-20-151, 8-905-67-14-662 или присылайте заказы по адресу: 308009, г. Белгород, а/я 57 (четко указав окружность колена и размер одежды). **Цена 2560 руб.**

Оплата при получении на почте. Также можно узнать о других видах белья с биофотонами для спины, сердца, глаз, при подагре, бессоннице, проблемах мочеполовых органов, простатите, аденоме и других проблемах со здоровьем. Для постоянных покупателей действует система скидок.

Реклама

Изделие немедицинского назначения. Перед применением ознакомьтесь с инструкцией, возможны противопоказания. ООО «Ваше здоровье». ОГРН 1123123013530, г. Белгород, ул. Гагарина 2а

Земляника — волшебная ягода

ЕЕ ЯГОДЫ, ЦВЕТЫ И ЛИСТЬЯ ЛЕЧАТ ОТ МНОГИХ БОЛЕЗНЕЙ.

*** При гипертонической болезни** полезно принимать настой листьев земляники: 20 г сухого измельченного сырья настаивайте 2 часа в 1 стакане кипятка, процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

*** При энтероколите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, плохом аппетите** настой листьев земляники принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

*** При геморрое** делайте примочки из настоя листьев земляники.

*** При бронхите** хорошо помогает отвар листьев земляники: 20 г сухого измельченного сырья залейте 1 стаканом горячей воды и кипятите 15 минут, процедите и доведите объем жидкости кипяченой водой до первоначального. Принимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

*** При заболеваниях почек, мочевого пузыря, ночном недержании мочи, а также как мочегонное средство при нарушении солевого обмена** используйте отвар листьев: 20 г сухого измельченного сырья залейте 1 стаканом горячей воды и кипятите 5-10 минут, настаивайте в течение 2 часов, процедите и доведите объем жидкости до первоначального кипяченой водой. Пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

*** При заболеваниях желчевыводящих путей** такой отвар (см. выше) принимайте по 1/2 стакана 3-4 раза в день до еды.

*** При мочекаменной болезни** принимайте настой листьев земляники: 20 г сухого измельченного сырья настаивайте 2 часа в 1 стакане кипятка, процедите и пейте по 1 ст. ложке 4 раза в день.

*** При гломерулонефрите и воспалительных заболеваниях почек** приготовьте сбор: по 1 ст. ложке измельченных листьев земляники, крапивы, ежевики, 2 ст. ложки листьев березы, 3 ст. ложки семян льна. 1 ст. ложку сбора залейте 0,5 л кипятка, держите на водяной бане 15 минут, процедите. Пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

*** При слабости после тяжелых родов** женщинам рекомендуется давать следующий настой. Смешайте в равных пропорциях траву фиалки трехцветной, траву череды, листья грецкого ореха, листья земляники лесной. 1 ст. ложку сбора залейте 0,5 л кипятка, настаивайте 2 часа, процедите. Принимайте по 1/2 стакана 5-6 раз в день.

*** При переутомлении** измельчите листья земляники лесной и корень заманихи. По 1 ст. ложке сырья залейте 0,5 л кипятка, настаивайте 4 часа в теплом месте. Принимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

О. Н. Ермоленко, травник

Пригодится

■ **ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ ЗАПОРЕ** 2-3 РАЗА В ДЕНЬ СЪЕДАЙТЕ ПО 5 Г ПОРОШКА СЕМЯН КРАПИВЫ ДВУДОМНОЙ, ЗАПИВАЯ ИХ 1 СТ. ЛОЖКОЙ РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА.

■ **ПРИ ПРОСТУДЕ И СВЯЗАННОЙ С НЕЙ ГОЛОВНОЙ БОЛЬЮ** ХОРОШО РАЗОМНИТЕ 3 СТ. ЛОЖКИ СВЕЖИХ ПЛОДОВ БАРБАРИСА, ДОБАВЬТЕ 2 ЧАЙН. ЛОЖКИ ПОРОШКА КОРИЦЫ И 100 Г МЕДА. ТЩАТЕЛЬНО ПЕРЕМЕШАЙТЕ И ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ 3 РАЗА В ДЕНЬ.

Припарка на больное место

ПРИПАРКА — ЭТО КОМПРЕСС ПРИ БОЛЯХ В СУСТАВАХ И МЫШЕЧНЫХ СПАЗМАХ.

Сухие делают с солью, гречкой или речным песком, раскаляют на сухой сковороде, насыпают в хлопчатобумажный носок и прикладывают к больному месту, подложив салфетку, чтобы не обжечься.

Полувлажные делают со свежесваренным картофелем. Размятый картофель заворачивают в плотную ткань. Прикладывают к больному месту сначала поверх сложенного в несколько раз полотенца, а по мере остывания — поверх белья или прямо на кожу.

Влажные можно делать с отрубями, льняным семенем, ромашкой и сенной трухой. Отварите сырье, отожмите, слегка остудите, заверните в салфетку и приложите к больному месту. Сверху накройте пленкой и слоем ваты, закрепите бинтом.

Примочки — разновидность холодного компресса. Их применяют при острых воспалительных заболеваниях кожи. Приложите к проблемному месту влажный тампон, смоченный в отваре ромашки или в растворе фурацилина. Примочку меняйте каждые 3-5 минут. Продолжительность процедуры — 30-40 минут.

Как там, у них?

Секреты тайской медицины

Травяной общеукрепляющий сбор «Тигриный король», омолаживающий «Чалоквамчра», целебный бальзам с крокодиловым жиром и спиртовая медовая настойка с травами для укрепления суставов. Эти экзотические средства вам предложат в удивительном Таиланде.

В многоэтажный белый корпус госпиталя Пхиатай с поликлиническим отделением на первом этаже доступ открыт всем желающим. Практически у входа рядом со столом медсестры стоит аппарат для самостоятельного измерения артериального давления. С этого начинается прием в кардиоцентре госпиталя. Карточка медицинского обслуживания стоимостью около 3,5 тысячи рублей покрывает расходы на первичный осмотр врачом и рентгенографию грудной клетки, общий анализ крови и определение уровня сахара, холестерина, триглицеридов и липопротеидов, а также анализ мочи.

На первом этаже — палаты для неотложных больных. Во дворе вещевой и продовольственный магазины. Кроме этого госпиталя, в Таиланде много других. Институт сердечно-сосудистых заболеваний с центром критических состояний здесь не случаен. Население Таиланда питается калорийной пищей с высоким содержанием крахмала, что приводит к развитию метаболического синдрома, способствующего ожирению, скачкам давления, эндокринным нарушениям, в том числе появлению диабета. Лишь богатые могут себе позволить еду с высоким содержанием белков и клетчатки и посещение шикарного SPA-центра, расположенного в парке. Он предлагает хорошо известные нам ароматерапию и разные виды массажа, уход за кожей лица и турмалиновую сауну, травяные компрессы и мануальную помощь для нехирургического лечения болей в шее и спине.

Поражает воображение новый, буквально с иголочки, комплекс из стекла и стали. В нем располагается Институт пластической и эстетической хирургии, включающий в себя также центр лазерной дерматологии. Здесь выполняют отсасывание чистого жира — без крови — с помощью эндоскопа, который автоматически блокирует ся при встрече с нежировой тканью.

Меньше всего на берегу моря хочется думать о проблемах со здоровьем. Тем не менее многие покупают целебные чаи и травяную косметику.

В это райское место люди приезжают отдыхать и загорать. Меньше всего на берегу моря хочется думать о проблемах со здоровьем. Тем не менее многие покупают целебные чаи и травяную косметику. Врачи, зная о специфических курортных проблемах у мужчин, предлагают для начала проверить уровень тестостерона. Тайские урологи, проведя тщательные исследования, выяснили, что многие мужчины после 45 лет даже не подозревают о наличии у них синдрома тестостероновой недостаточности. Поэтому для решения проблем с эректильной дисфункцией здесь предлагают самые разные методы лечения, вплоть до хирургии, причем в ультрасовременном Международном госпитале, расположенном в двух шагах от набережной. На первом этаже находится поликлиника, где можно пройти платное обследование.

В Бангкоке находится Институт Пастера с его знаменитой на весь мир змеиной фермой, где добывают ценный яд, и Исследовательский центр СПИДа тайского Красного Креста. Здесь проблема СПИДа весьма животрепещуща. Центр призван контролировать распространение этого вирусного заболевания среди населения. Работа ведется даже в тюрьмах. Заключенных, больных СПИДом, лечат, избавляют от наркотической зависимости, раздают им презервативы.

Мировой финансовый кризис не обошел стороной и тайскую медицину. Шикарные заведения, которые язык не поворачивается назвать больницами, пытаются выжить. Для привлечения богатых людей тайские медики стали рекламировать лечение с помощью стволовых клеток, добываемых из пуповинной крови. Специально приглашенный греческий специалист доктор Костас Пападопулос обслуживает пациентов, работая в тесном контакте с частными роддомами. В Международном госпитале в Паттайе палаты рассчитаны максимум на двоих.

И все же теперь даже члены семей арабских шейхов предпочитают лечиться в более близкой Индии, где медицинские услуги значительно дешевле.

При отёках

*** Тыквенный сок.** Пейте его по 1 стакану в день в течение месяца. Можно разделять на несколько приемов.

*** Огуречный рассол.** Действует он медленно, но верно, и особенно хорошо снимает отеки в брюшной полости. Пейте его по 2 стакана в день, пока состояние не улучшится.

*** Сосновые почки.** 1 чайн. ложку залейте 1 стаканом воды, варите в закрытой посуде 10 минут, настаивайте 2 часа и выпейте в течение дня в 3 приема.

*** Семена тмина.** 2-3 чайн. ложки заварите 1 стаканом кипятка, настаивайте час и выпейте в течение суток. Пейте неделю, потом сделайте перерыв на неделю и повторите курс.

Нерв защемился...

ХОЧУ ПОМОЧЬ ЧИТАТЕЛЯМ, КОТОРЫЕ СТРАДАЮТ ЗАЩЕМЛЕНИЕМ СЕДАЛИЩНОГО НЕРВА.

* 2 ст. ложки соцветий календулы залейте 0,5 л кипятка, настаивайте 2 часа и принимайте по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

* Варите 1 ст. ложку измельченных корней лопуха в 250 г красного вина в течение 5 минут и пейте по 1/2 стакана 2 раза в день.

* 1 ст. ложку измельченных корней девясила варите в 250 г воды 5 минут, процедите и принимайте теплым по 1/2 стакана 2 раза в день за 1 час до еды.

* 1 ст. ложку листьев и 1 чайн. ложку измельченной в порошок коры лещины варите в 200 мл воды 10 минут. После остывания процедите и пейте по 100 мл 4 раза в день.

* Обрежьте с кочана капусты несколько листьев, удалите с них черешки и залейте на 3 минуты кипятком, чтобы они стали пластичными. На чистую кожу тех мест, где чувствуете боль, сделайте аппликацию из этих листьев. Прикрепите их пластырем, сверху наложите полиэтиленовую пленку и обвяжите шарфом. В первые 10 минут капустные листья снимут боль, через 40 минут они станут прогревать больные места. Держите компресс столько, сколько позволяет время, — и день, и два. Потом примите ванну, и болезнь надолго покинет вас.

* 2 чайн. ложки семян конского каштана залейте 2 стаканами кипящей воды, запаривайте в течение 15 минут на водяной бане. Профильтруйте. Принимайте по 100 мл 4 раза в сутки перед едой.

* 1 ст. ложку измельченных корней девясила залейте 1 стаканом кипятка, поставьте на огонь и кипятите 5 минут. Пейте в теплом виде по 2 ст. ложки за 1 час до еды 2 раза в сутки (не больше).

Е. С. Горлов, Вологодская обл.

Рецепт от рожи, которым лечилась моя мама

Айболит

Тщательно промойте корень конского щавеля, почистите, мелко порежьте и залейте молоком так, чтобы оно было на 2-3 см выше сырья. Количество корня зависит от площади пораженного рожей места. Маме хватало примерно литровой кружки. Залитый молоком корень поставьте на плиту и кипятите на слабом огне час. Затем настаивайте в темном месте еще 5 часов, пока корень не станет мягким. Оставшееся молоко слейте, а корень разомните до кашицы, которую наложите на пораженные участки кожи. Сверху накройте пленкой, утеплите и держите ночь и день. Если масса высохла, положите новую. А теперь внимание: появятся нарывы вроде фурункулов. Не бойтесь: это реакция на лечение. Намажьте вновь, укутайте и потерпите. Нарывы прорвутся, кожа очистится. Моя мама вылечилась при помощи этого рецепта. Некоторые люди, кому давала этот рецепт, бросали лечение, когда начинало нарывать. Не бойтесь: после нарывов начнется улучшение. Кстати, этим же способом можно лечить псориаз.

А. Н. Кузьменко, Пензенская обл.

Подмор «развязал» узелки на щитовидке

Айболит

Мне поставили диагноз гипотиреоз и рекомендовали постоянно наблюдаться у эндокринолога. Больше всего беспокоили узлы на щитовидной железе. И я решила избавиться от них. Удивительно, но сделать это удалось буквально за год. А помогла мне настойка пчелиного подмора. 100 г заливала 1 стаканом водки, настаивала 2 недели в темном месте, периодически встряхивая. Процеживала и принимала по 20 капель, разводя в 1 ст. ложке воды, 3 раза в день за полчаса до еды. Лечиться настойкой надо курсами по 1 месяцу, делая перерывы на 10 дней — и так в течение года. Повторное УЗИ показало, что узлов больше нет. Дисфункция, конечно, осталась, и приходится принимать гормон щитовидной железы.

Е. Н. Фомичева, Псков

■ ЖИЗНЬ, КАК ЗЕБРА? БУДЬ ХИТРЕЕ: ДОШЕЛ ДО БЕЛОЙ ПОЛОСЫ — И ВДОЛЬ, ВДОЛЬ...

■ ЖИЗНЬ — ЭТО ТАКАЯ ШТУКА, ЧТО ХОТЕЛОСЬ БЫ ДВЕ ШТУКИ.

■ ЕСЛИ ИЗ НАЗВАНИЯ ЛЕКАРСТВА «ФУЛФЛЕКС» УБРАТЬ БУКВУ Л, ТО ПОЛУЧИТСЯ НАЗВАНИЕ ОЧЕНЬ МНОГИХ ЛЕКАРСТВ.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

ЛАПША
из писем читателей

Возмущает наша медицина. Без денег ничего сложного делать не хотят, даже переломом конечности.
Тимур, Воронеж

Скажите, на какие самые распространенные анализы у женщин берут мазки из нижних половых органов?
Геннадий, Ростовская обл.

Аня совсем несовременная, нежная, чувствительная в самых разных местах.
Игорь, Тамбов

Недавно знакомая попала в областную больницу. Как только легла в палату, одна женщина ей заявила: «Я здесь старичок, поэтому и правила диктую, а вы должны им подчиняться». А в соседней палате две женщины подрались — власть не поделили.
Ольга, Астраханская обл.

МУЖЧИНА РЕВНУЕТ К ПРОШЛОМУ, ЖЕНЩИНА — К НАСТОЯЩЕМУ, А ПЕНСИОННЫЙ ФОНД — К БУДУЩЕМУ.

Мочегонный чай

● **Из вишневых плодоножек.** Вымойте плодоножки вишен или черешен и сушите 2-3 дня, иногда переворачивая. Горсть залейте стаканом холодной воды и настаивайте 12 часов. Настой закипятите и варите 10-15 минут. Процедите, разбавьте равным количеством воды и пейте в течение дня. Для усиления эффекта добавляйте в чай листья земляники.

● **С листьями смородины.** Обдайте кипятком и мелко нарежьте листья черной смородины. Залейте 1 ст. ложку такого сырья 0,5 л кипятка и настаивайте в течение 15-20 минут. Свежие листья можно заменить сухими, но из них чай получится менее ароматный и полезный.

● **Из березовых листьев.** Залейте 2 чайн. ложки измельченных молодых листьев стаканом крутого кипятка и настаивайте 10 минут. Выпейте весь настой в течение дня в 3 приема, разбавляя горячей водой. Для усиления эффекта сочетайте такой чай с медом.

Словно снегом усыпаны все плечи...

ПРИ ЖИРНОЙ ПЕРХОТИ

* 1 ст. ложку сухих листьев крапивы заварите в термосе 1,5 стакана кипятка, дайте настояться 10-12 часов, затем процедите. Полученный настой при помощи ватного диска втирайте 2-3 раза в неделю сразу после мытья в кожу головы, одновременно массируя ее подушечками пальцев.

* 100 г свежих листьев крапивы заварите 1 л кипятка, добавьте сок 2 лимонов. Мойте голову через день и ополаскивайте этим настоем волосы после мытья.

* Сделайте кисломолочную маску: намажьте волосы по всей длине простоквашей, кефиром или молочной сывороткой, одновременно втирая в кожу головы. Оставьте маску на полчаса, укутав волосы полотенцем. Ополосните теплой водой с горчицей: она отлично смывает жир (на 1 л воды — 1 ст. ложка горчицы). После ополосните волосы теплой водой, подкисленной яблочным уксусом или лимоном.

* Яичный желток смешайте с соком 1/3 лимона, добавьте 3-4 капли эфирного масла эвкалипта. Нанесите на волосы, через полчаса смойте теплой водой. Применяйте 1-2 раза в неделю.

* Для отшелушивания ороговевших частиц перед мытьем головы делайте пилинг морской солью.

ПРИ СУХОЙ ПЕРХОТИ

* Два желтка разотрите с репейным и касторовым маслом (по 5-6 капель), добавьте сок половины лимона. Втирайте в кожу головы 10 минут, после чего промойте волосы теплой водой без шампуня.

* Дважды в неделю втирайте за час до мытья головы репейное масло, после этого вымойте волосы шампунем.

* Смешайте по 1 ст. ложке лукового сока и касторового масла, добавьте 1 ст. ложку настойки календулы. Втирайте в кожу головы за час до мытья волос.

* Возьмите 1 ст. ложку сухих измельченных корней лопуха или 2 ст. ложки свежих, залейте 1 стаканом любого растительного масла (лучше рафинированного). Дайте настояться в темном месте 2 недели при комнатной температуре. Процедите и втирайте в кожу головы 2-3 раза в неделю.

Д. С. Грошева, трихолог, врач I категории

Поможет пижма

Она обладает противовоспалительным, вяжущим, желчегонным, потогонным, жаропонижающим, ранозаживляющим, обезболивающим, противоглистным действиями.

*** При гепатите** 5 ст. ложек измельченных сухих соцветий залейте 0,5 л кипятка, доведите до кипения, настаивайте 1 час, процедите и принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день за полчаса до еды в течение 7-10 дней.

*** При холецистите, нервных расстройствах, фурункулезе, простудных заболеваниях, туберкулезе легких** 1 ст. ложку сухих соцветий насыпьте в термос, залейте 0,5 л кипятка, настаивайте ночь, процедите и принимайте по 1/4 стакана 2-3 раза в день за 15-20 минут до еды.

*** При головной боли, а также при ломоте в суставах** 2 г сухих соцветий залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте полчаса, процедите и принимайте по 1/4 стакана 2-3 раза в день до еды.

*** При раннем климаксе** 1/2 чайн. ложки сухих соцветий залейте 1 стаканом кипятка, кипятите минуту, настаивайте полчаса, процедите. Выпейте в течение дня в 4-5 приемов.

*** При аскаридах и острицах** 20 г сухих соцветий залейте 1 стаканом кипятка, доведите до кипения, настаивайте 2 часа, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Одновременно с употреблением отвара делайте клизмы: 1 ст. ложку смеси соцветий пижмы и травы полыни залейте 1 стаканом кипятка, доведите до кипения, остудите до 60°С, процедите. В настой добавьте растертый зубчик чеснока, настаивайте 3 часа, процедите и доведите объем до стакана. Клизму объемом 30-60 мл делайте перед сном. После процедуры желательно не вставать с постели в течение получаса. Курс — 5-7 процедур.

*** При себорее** 1 ст. ложку сухих соцветий залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 2 часа, процедите. Водой с таким настоем мойте голову 2-3 раза в неделю, всего не менее 10-12 раз.

P.S. Поскольку трава пижмы слабоядовита, необходимо точно соблюдать дозировку. Употребление препаратов пижмы противопоказано беременным женщинам и детям.

Не навреди

● Трава пастушья сумка противопоказана людям с повышенной свертываемостью крови, а также не стоит принимать ее при беременности и геморрое.

● Одуванчик с осторожностью принимайте при язвенной болезни и гастритах, выраженной гипотонической дискинезии желчного пузыря, так как он может вызвать рвоту и диарею.

● Собранная с известковых почв мокрица может вызвать аллергию. Из-за сильного мочегонного эффекта она практически нейтрализует действие антидиабетических лекарств, так как выводит их из организма слишком быстро. По этой же причине нельзя использовать мокрицу при пониженном давлении.

Сам себе доктор

■ **ПРИ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАПОРАХ** ПРИНИМАЙТЕ ПО 50 Г ПОРОШКА СЕМЯН ЛЬНА 2 РАЗА В ДЕНЬ ДО ЕДЫ, ЗАПИВАЯ ВОДОЙ.

■ **ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ** ЛИСТЬЯ ЛОПУХА ОБМОЙТЕ ХОЛОДНОЙ ВОДОЙ И НАКЛАДЫВАЙТЕ НА БОЛЬНЫЕ МЕСТА: ШЕЮ, РУКИ, КОЛЕНИ. ПРОЦЕДУРУ ДЕЛАЙТЕ В ТЕЧЕНИЕ 10 ДНЕЙ.

■ **ОТ ЧАСТЫХ ГОЛОВНЫХ БОЛЕЙ** ЗАЛЕЙТЕ СТАКАНОМ КИПЯТКА 1 СТ. ЛОЖКУ ИЗМЕЛЬЧЕННЫХ ЛИСТЬЕВ КРАПИВЫ, НАСТАИВАЙТЕ В ТЕРМОСЕ 2 ЧАСА И ПРОЦЕДИТЕ. ПЕЙТЕ С МЕДОМ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ 3 РАЗА В ДЕНЬ.

ЭРЕКТОГЕНОН: УВЕРЕННАЯ ЭРЕКЦИЯ

Жизнь настоящего мужчины непроста. Мы способны брать на себя ответственность и нам важно преуспевать во всех сферах жизни – дома, на работе, в личных отношениях. Однако главным показателем нашей способности является то, о чем не принято говорить в обществе. То, что неизменно делает нас уверенными в себе, – сильная потенция.

Часто даже самые большие проблемы на работе могут показаться ничтожной мелочью по сравнению с фиаско в интимной сфере. Одна неудача в постели может и ничего не значить, а может сигнализировать о начале больших проблем.

Можно ли поддержать свою мужскую силу и всегда быть уверенным в том, что партнерша останется в восторге после совместной ночи? Да! Именно для этого и создан современный комплекс **ЭРЕКТОГЕНОН**.

ЭРЕКТОГЕНОН — это средство, в состав которого входят растительные компоненты, издавна известные своей способностью повышать мужскую потенцию: астрагал, йохимбе, гота колу и женьшень. Этот состав усилен витаминами и микроэлементами, которые особенно необходимы для укрепления мужского организма.

Принимая **ЭРЕКТОГЕНОН** курсом, вы помогаете организму наладить сложную цепь реакций возбуждения и улучшить качественные показатели потенции. Усиливается либидо, повышается выносливость, значительно крепче становится эрекция (за счет активного кровенаполнения органа). Время полового акта увеличивается, ощущения и оргазм проявляются гораздо ярче.

ЭРЕКТОГЕНОН мобилизует внутренние ресурсы организма, и мужская сила возвращается к тому состоянию, в каком она была на пике вашей половой активности. **ЭРЕКТОГЕНОН** работает безотказно.

ЭРЕКТОГЕНОН повышает потенцию естественным для организма способом

Спрашивайте в аптеках города!

РЕКЛАМА. БАД. Не является лекарством. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. СГР № RU.77.99.11.003.E.003898.12.10 от 16.12.2010 г.

Телефон «горячей линии»: **8-800-333-10-33** (звонок по России бесплатный, часы работы: пн-пт – 09.00-19.00; сб – 10.00-19.00; вс – выходной). **www.riapanda.ru**

Прошу помощи

ПО ВСЕЙ ГОЛОВЕ БОЛЕЗНЕННЫЕ УПЛОТНЕНИЯ

Несколько месяцев нахожусь в стрессовом состоянии. Недели 3-4 назад стали появляться болезненные воспаления на лице и голове. В течение дня одни проходили, другие появлялись. Теперь по всей голове болезненные уплотнения. Могут в течение суток уменьшаться или увеличиваться. Больно причесываться и вообще к ним прикасаться.

Симптомы напоминают лимфаденит. Сама кожа головы чистая, не шелушится. Каких-либо нагноений или покраснений не видно. Анализ крови в порядке. Терапевт разводит руками и отправляет к дерматологу, а тот к терапевту. Так и хожу по замкнутому кругу... Может, кто-то из читателей поможет советами?

И. Никонова, Красноярск

Иногда не могу взять предмет — так руки дрожат

Мне 32 года. Появился тремор: сначала рук, потом мелкий тремор головы (иногда не только от волнения, но и в состоянии покоя). Потом еще начала кружиться голова. Была у эндокринолога, сдала анализы на гормоны — все в норме. Невролог прописала «Афобазол», но началась жуткая аллергия. Поставили под вопросом болезнь Паркинсона. Сделала томограмму головного мозга — все в порядке. Теперь опять началось обострение, тремор усиливается от волнения. Иногда не могу взять предмет — так руки начинают дрожать. Пытаюсь мысленно успокоиться, не помогает... Еще появилась ночная потливость. Вся эта ситуация сильно отравляет мне жизнь. Уже была у нескольких врачей — ставят диагноз либо вегетососудистая дистония, либо шейный остеохондроз. Принимаю все лекарства, что выписывают, — толку нет. Жду советов от тех, кому пришлось столкнуться с подобным ужасом!

Анна Н., Екатеринбург

У МОЕЙ МАМЫ ОПУХЛА И ПОЧЕРНЕЛА ЛЕВАЯ НОГА

Прошли обследование в центральной больнице, назначили уколы. Теперь у мамы все руки в синяках, но нога не перестает пухнуть и чернеть. Мама плачет от боли, ногой даже пошевелить не может. В другой больнице сказали, что виноват тромб, нужна операция, но ее делать нельзя, так как мама пожилой человек, сердце не выдержит. Отправили нас домой. Как избавиться от закупорки другими средствами, врачи не знают. Может, кто-то из читателей знает? Ради Бога, помогите моей маме! Не могу видеть, как она мучается!

И. Н. Хомякова, Балаково, Саратовская обл.

ВРАЧ СКАЗАЛ, ЧТО У ДОЧКИ ХАЛЯЗИОН

У дочки с четырех лет часто воспалялось нижнее веко. Появлялся шарик, кожа немного краснела, через пару-тройку дней все исчезало. Сейчас дочурке уже пять. Недавно она простыла, иммунитет ослаб, и опять воспалился глаз. Мы стали греть его теплым яйцом и мазать тетрациклиновой мазью, но шишка стала больше, и веко сильно покраснело. Врач сказала, что это халязион и его нужно удалять хирургическим путем. Подскажите, может, есть другие способы?

Мадина, Дагестан

КИСТИ РУК У МЕНЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНЫ К ХОЛОДУ

Плачу от боли в прямом смысле слова. Уже при температуре плюс 5°С руки краснеют, появляются неприятные ощущения, а при минус 5°С руки не просто болят, а становятся деревянными. Мелкая моторика пропадает напрочь — еле-еле могу пальцами пошевелить. Никакие рукавицы и растирания не спасают. Только теплое помещение — тогда минут через 10 все приходит в норму. Читала про холодовую аллергию, но никакого зуда и волдырей на руках нет.

Болезнь Рейно тоже не подтвердили. Может быть, кто-то подскажет хотя бы, к какому врачу обратиться и в чем причина? И вообще, это лечится или мне с этим жить до конца?

Анна Н., Рязанская обл.

ЖЕЛУДОЧНЫЙ СОК ПОДНИМАЕТСЯ К ГОРЛУ

Это началось 7 лет назад. Во время сна (особенно, если сплю без подушки) и во время еды желудочный сок поднимается к горлу, из-за этого начинаются спазмы дыхательных путей. Вскакиваю, дышать нечем, во рту вкус щелочи. Секунд через десять понемногу начинает отпускать. С тех пор на ночь не ем, сплю только на высокой подушке и со стаканом воды рядом. Хотя вода особо не помогает. Врач выписал курс кислотнопонижающего препарата, но желудочный сок все равно есть, и стоит мне неправильно заснуть, как начинается весь этот ужас. А если не смогу быстро встать — крышка? Кто прошел через все это? Посоветуйте, к кому обратиться и что делать?

И. Романовский, Магнитогорск

МЕШОЧКИ МОГУТ ПОЯВИТЬСЯ В ГОД 3-4 РАЗА...

Мне 65 лет. Вот уже лет 14 у меня то в горле, то на языке, то на нёбе появляются мешочки с кровью, когда я ем что-то твердое или соленое. Через некоторое время они лопаются, и идет кровь, а на том месте остается рана и болит 3-4 дня. Эти мешочки могут появиться в год 3-4 раза. Обращалась к разным врачам, но они не знают, что это может быть, и не назначают никакого лечения. Помогите, пожалуйста!

А. В. Тихомирова, Липецк

ШИШКА УВЕЛИЧИЛАСЬ В РАЗМЕРАХ И СТАЛА МЕШАТЬ МНЕ

Месяца три назад у меня появилась небольшая болезненная шишка на нёбе. На следующий день утром боли прошли, но шишка осталась, хотя слегка сдулась. После этого никаких беспокойств мне она не доставляла, я даже про нее забыла. Последние несколько дней шишка стала мешать мне, и я почувствовала, что она увеличилась в размерах. Боли нет. Подскажите, пожалуйста, что это может быть и к какому врачу обратиться?

И. Лактионова, Казахстан

***

У меня хронический бронхит с аллергией на некоторые растения, пыль, духи. Зимой аллергия проходит, но бронхи вылечить не могу. У сына псориаз. Говорят, что его можно вылечить с помощью мха. Обращаюсь к читателям, которые знают об этом. Прошу, напишите, как лечиться.

В. С. Раднева, Лермонтов, Ставропольский край

***

Мне за 60 лет. Помогите справиться с аритмией, тахикардией, брадикардией, высоким давлением. Я очень плохо себя чувствую, хожу по комнате и качаюсь, кружится голова. Таблетки, капельницы, уколы... Что поможет от густой крови? Какие попить травы?

В. А. Митрофанова, п/о Усть-Омчуг, Магаданская обл.

***

Маме 57 лет. Полгода назад у нее случился инсульт. С тех пор по ночам постоянно мучают судороги в пораженной правой стороне. Противосудорожные препараты не помогают. Жду писем и советов от читателей «Айболита», которые тоже после инсульта мучились от судорог и справились с ними.

Светлана Петровна, Самара

***

Обращаюсь ко всем людям нашей огромной страны. Возможно, в ваших краях есть монастырь, где примут меня в мои 59 лет. Я крещеная, детей нет. После смерти муж часто мне снился, и на душе становилось радостно. А потом он сказал: «Теперь буду очень редко приходить». И больше я его во сне не видела. Мама умерла 5 лет назад. Иногда во сне она обнимает меня, гладит по спине, и этим смягчает острую боль и тоску по ней. Я верю: загробная жизнь была и есть, поэтому до конца жизни хочу служить Богу в монастыре.

Р. С. Непомнящая, Самара

***

Мне 55 лет, пенсионер, женат. 4 года назад переехал из Москвы в маленькую деревушку. Тихое живописное место: пруд 19 га, ключевая вода, 7 лугов, рядом лес, разнотравье. Веду активный образ жизни. Ищу добродушных, надежных, неконфликтных, интересных друзей-компаньонов (мужчин или женщин), желательно пенсионеров, не потерявших интерес к жизни, без вредных привычек. Предлагаю разумно и со взаимным интересом объединиться. Вместе мы сможем многое!

А. А. Карначев, Липецкая обл., тел. 8-920-541-89-53

***

У меня два сына: 2 года и 7 лет. В разводе, бывший муж алименты не платит. Выживаем на детские пособия. Пока работать не могу, не с кем оставить младшего сына. Прошу добрых людей помочь нам кто чем может. Дети редко едят сладкое. Нужны продукты питания, постельное белье. Старшему сыну нужны тетради, карандаши, альбомы, детские вещи и обувь. Может, и мне кто вещи пришлет (р. 44-46)? Дети часто болеют, на лекарства денег нет. Будем рады любой помощи! Да хранит вас Господь!

Анна Павловна Шевцова, ул. Веселая, 29, ст. Северская, Северский р-н, Краснодарский край, 353240

***

У мужа больная щитовидка. Хотелось бы летом покупаться в море, снять недорого жилье или пожить месяц за помощь по хозяйству. Может, кто-то сможет предоставить такую возможность?

Л. Свободина, а/я 431, Барнаул, Алтайский край, 656906

ОТЗОВИТЕСЬ!

Для Нины Васильевны Дьяченко из Невинномысска, Ставропольского края, автора письма «Как стать мамой» («Айболит» №18 за 2012 г.).

Мне нужна трава маточной гвоздики. Умоляю, не оставьте мою просьбу без внимания. Вы — моя последняя надежда. Все денежные расходы оплачу.

Бурул Бердыбаева, пер. Фрунзенский, 1, кв. 24, Жайыльский р-н, Республика Кыргызстан, 724000

Пожалуйста, помогите осуществить мечту больного брата, а я помогу отдохнуть вам в Крыму

Моему брату 63 года, он инвалид детства. У него деформация грудной клетки — на спине горб, плохо ходит, нет половины желудка, половины легкого и селезенки. В марте этого года он попросил меня приехать — живет он в Крыму один. В январе переболел гриппом, стали отекать ноги, правый желудочек сердца увеличился на 4 мм. Я ухаживала за ним, поднимала на ноги, давала лекарства, лечила народными средствами, вызывала врачей, привозила из Джанкоя кардиолога, ездила в церковь к иконе Николая Угодника, ставила свечки, заказывала службу о здравии, привозила священника на Благовещенье. Брат исповедался, причастился, соборовался (так он просил). Ездила и к гадалке, снимали порчу... Что только не предпринимала! Месяц по ночам не спала, потому что Коля задыхался. Но с Божьей помощью я поставила брата на ноги. Сейчас он кое-как сам ухаживает за собой. У брата 1-комнатная квартира со всеми удобствами, балконом. Коля получает пенсию 990 гривен (на российские деньги 4000 рублей). А комплект необходимых ему лекарств стоит 600 гривен. Обращаюсь к читателям газеты: Коля очень хочет компьютер или ноутбук, можно не новый. Пожалуйста, помогите осуществить мечту больного брата, а я помогу отдохнуть вам в Крыму (в Алуште или Евпатории, в селе Штормовом), у меня там родственники. Оставляю адрес брата: **Николай Карлович Оробченко, ул. 40 лет Победы, 6, кв. 28, с. Калиновка, Джанкойский р-н, Крымская обл., 96117.**

Н. К. Гришина, Волгоград

Сухариков мне показалось мало, выпила чай с печеньем...

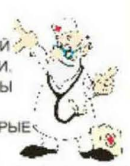
Мне 42 года. Есть хронический гастрит, но он не беспокоит, так как соблюдаю диету — ничего жареного, острого, соленого, консервированного и т.д. Два месяца назад начался сильный приступ болей в тонком кишечнике, стул стал пастообразный, скапливаются газы, очень сильные спазмы. И так две недели мучений. Обезболивающие не помогали. Пришлось пару дней поголодать (ела только нежирный бульон, пила «Активию» и чай). Боли стали утихать. Решила поесть сухариков (уж куда безвредное пища), и все началось по новой. Снова неделю промучилась со страшными спазмами в тонком кишечнике. Опять села на диету — все восстановилось. Но сухариков мне показалось мало, выпила чай с печеньем — и все по новой. Я стала подозревать, что именно мучные продукты провоцируют приступ. А ведь всю жизнь ела мучное. Как-то в «Айболите» прочитала про целиакию и сразу подумала о ней. Участковый врач даже обрадовалась — вот она причина, а то и не знала, что со мной делать!

Хочу спросить у читателей: пришлось ли кому-нибудь столкнуться с этой болезнью? Может она начаться после 40 лет? Как вы лечились?

А. В. Самохвалова, Ростовская обл.

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.



ИНТЕРЕСНО, ИЗ КАКИХ СООБРАЖЕНИЙ ТЕЛЕПЕРЕДАЧА, В КОТОРОЙ РАССКАЗЫВАЮТ О НОВЫХ ВИРУСАХ, ЭПИДЕМИЯХ И ВСЯКИХ СТРАШНЫХ БОЛЕЗНЯХ, НАЗЫВАЕТСЯ «ЗДОРОВЬЕ»?

ЛАПША из писем читателей

Мне очень нравится ваша газета, поскольку она рассказывает о текущем процессе жизнедеятельности человека и его друге — животном.

Ульяна, Тверская обл.

Считается, что у нас в Краснодарском крае палку в землю воткни — сама зацветет на черноземе. Интересно, кто бот такую чушь говорит — сам пробовал эти самые палки втыкать?

Евгений, Краснодарский край

Вечернее платье, которое мне подарил Вадик, было тюлевым в тютельку, но за зиму я поправилась, и тютельки выросли.

Александра, Москва

Ох, я сегодня чужому мужику яйца разбила. Целый лоток. И все на нем повисли и обтекали. А не фиг было под дверью с лотком в протянутой руке стоять. Его же не видно с обратной стороны. А жена его еще по спине огрела.

Светлана К., Серпухов

Со мной год назад история случилась. Если вам ее рассказать, вся редакция будет плакать и пить валерьянку не флаконами, а литровыми бутылками, не говоря уже о читателях. Но я всех вас люблю и потому вытер нос и шагаю по жизни дальше.

Сергей, Пенза

Спешим помочь

ПРИ БРОНХИТЕ НУЖЕН СБОР ТРАВ

Для В. С. Каликаевой из Абинского р-на, Краснодарского края, автора письма «Кто смог избавиться от бронхита?» («Айболит» №3 за 2013 г.).

Мне избавиться от бронхита помог сбор трав. Измельчила 1 ст. ложку сосновых почек, по 1,5 ст. ложки травы чабреца, травы фиалки трехцветной и цветков клевера красного, по 1 ст. ложки травы полыни обыкновенной и цветков ромашки, перемешала и залила 2 л кипятка. Укутала, настаивала до остывания, процедила. В термосе этот отвар заваривать нежелательно, поскольку травы в нем очень быстро могут закиснуть. Принимала по 1 стакану настоя в день, разделив его на 3-4 приема, в любое время, в течение 10 дней.

От стресса смешайте по 1 чайн. ложке сухой травы крапивы, мелиссы, корня одуванчика. Заварите 0,5 л кипятка, настаивайте до остывания и пейте в течение дня.

И. Н. Лопухина, Таганрог, Ростовская обл.

ДЫШАЛА ЦЕЛЕБНЫМ ПАРОМ

Для В. С. Каликаевой из Абинского р-на, Краснодарского края («Айболит» №3 за 2013 г.).

Вот как я избавилась от хронического бронхита. Бросала в кастрюлю по горстке мать-и-мачехи, подорожника и цветков липы. Заливала холодной водой, доводила до кипения и дышала паром через воронку. Повторяла процедуру 5-6 раз в день. Необязательно надо заваривать все три компонента, можно приготовить отвар из одного. Бронхит уже 10 лет меня не беспокоит. Но помните, что после ингаляции на улицу можно выходить только через полчаса.

О. В. Лаптева, Пермский край

ПРИ СЛАБОМ МОЧЕИСПУСКАНИИ ПОМОЖЕТ БЕРЁЗА

Для В. Х. Турыгина из Новодвинска, Архангельской обл., у которого слабое мочеиспускание («Айболит» №8 за 2013 г.).

При слабом мочеиспускании 1 ст. ложку почек березы залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час в плотно закрытой посуде в теплом месте. Принимайте 1 раз в день в течение 2 недель. Максимальное выведение мочи начинается через 1,5-2 часа после приема настоя. Мочегонный эффект усилится, если в стакан настоя добавить питьевую соду на кончике ножа или 2 чайн. ложки меда.

Т. Г. Засеева, с. Октябрьское, РСО-Алания

МОЯ МАМА ТОЖЕ СТРАДАЛА ОТ ШУМА В УШАХ

Для Ахмета из с. Чунджа, Казахстан, автора письма «Давление сбиваю, но шум в ушах не прекращается» («Айболит» №3 за 2013 г.).

Моя мама тоже страдала от шума в ушах из-за высокого давления. Вот какие рецепты ей помогали. Может, и вы излечитесь с их помощью.

* Залейте 4 ст. ложки измельченных листьев мелиссы 1 л кипятка, настаивайте 1 час и, не процеживая, пейте как чай с медом в течение дня. Курс лечения — 3 недели.

* Нафаршируйте луковицу семенами тмина и испеките в духовке. Выжмите сок и закапывайте его по 3 капли в каждое ухо 2 раза в день. После прекращения шума лечение не бросайте, для профилактики покапайте еще 2-3 дня.

* Разотрите калину с медом, положите смесь в кусочек марли, завяжите его и вставьте этот тампон на всю ночь в уши. Процедуру выполняйте каждый вечер в течение 3 недель. Не только шум в ушах исчезнет, но и слух улучшится.

* Смешайте аптечную настойку прополиса и оливковое масло (на 1 ст. ложку настойки — 4 ст. ложки масла). Затем смесь взболтайте, смочите в ней марлевый жгутик и осторожно введите его в ухо. Держите 36 часов. Потом жгутик выньте, а через сутки повторите процедуру. И так с перерывами проведите 10 процедур.

* От шума в ушах избавит картофель. Очистите его, разрежьте на кусочки, обмакните их в мед и вложите по одному на ночь в уши. Хорошо укутайтесь и ложитесь спать. Делайте так до излечения.

Будьте здоровы!

И. Н. Дробышева, Орловская обл.

СВОЮ ВНУЧКУ Я ЛЕЧИЛА С ПОМОЩЬЮ ЭТИХ РЕЦЕПТОВ

Для И. А. Шмелевой из пос. Горноуральского, Свердловской обл., автора письма «Внучка вся в белесых пятнышках» («Айболит» №6 за 2013 г.).

Свою внучку лечила с помощью этих рецептов, думаю, они вам тоже помогут.

* Разотрите 2 ст. ложки цветков пастернака со 100 г нутряного свиного несоленого сала. Выдержите на слабом огне 10-15 минут, процедите и смазывайте пятна тонким слоем мази 2 раза в день.

* Залейте 2 ст. ложки цветков и листьев зверобоя 1 стаканом нерафинированного подсолнечного или оливкового масла, настаивайте 2 недели, процедите и смазывайте проблемные места.

С. Б. Молчанова, с. В. Добринка, Волгоградская обл.

ЛЕГКО ИЗБАВИЛСЯ ОТ КАМНЕЙ В ПОЧКАХ И МОЧЕВОМ ПУЗЫРЕ

Для Бориса П. из Волгограда, автора письма «Как избавиться от камней без операции?» («Айболит» №4 за 2013 г.).

При болезни Верльгофа (уменьшение количества тромбоцитов в крови) смешайте 70 г арахисового масла, 30 г кунжута и настаивайте 10 дней в прохладном месте. Принимайте по 1 чайн. ложке 4 раза в день.

Мне 62 года. У меня были камни в почках и в мочевом пузыре. Избавился от них так. Собрал корни подсолнуха после созревания, измельчил их до 1-1,5 см и подсушил. Стакан корней высыпал в эмалированную кастрюлю, заливал 3 л воды, доводил до кипения и кипятил на слабом огне 3 минуты. Настаивал до остывания и ежедневно утром натощак выпивал по 1 стакану. После того как выпил весь настой, оставшиеся в кастрюле корни залил 3 л воды и также проварил их на слабом огне 10 минут. Когда выпил и этот отвар, еще раз залил корни 3 л воды и проварил 15 минут. После приема этих трех отваров камни превратились в песок и вышли вместе с мочой.

И. Н. Осипов, Ростовская обл.

Врачи не любят, когда с ними в чём-то не соглашаются...

Для Е. Н. Куренковой из Перми, автора письма «У меня лимфома, удалили несколько лимфоузлов, предстоит химиотерапия» («Айболит» №11 за 2013 г.).

Лимформа доктора Томаса Ходжкина мне известна, я болен с 2004 года. Еще лет 40 назад это был приговор больному. А в настоящее время разработаны высокоэффективные схемы лечения. У больных, получивших правильное лечение (например, в Санкт-Петербурге, в НИИ онкологии им. Петрова в Песочном, в Москве, в онкологическом центре им. Блохина) наблюдаются многолетние ремиссии, даже по 10, 20 лет. Они заводят семьи, детей. Без лечения, на соках, травах, керосине, уринотерапии, т. е. так называемой нетрадиционной медицине, можно протянуть год-два. Все это может помочь при других болезнях, но не при раке. Вы же, наверное, грамотный человек. Во время химиотерапии и перед нею необходимо здоровое питание, не стоит увлекаться жирным, жареным, острым. Тогда вы пройдете всю намеченную программу лечения. Чтобы лечение было успешным, очень важно при первичном лечении добиться полной ремиссии. Хорошо бы попасть к врачу средних лет (мне с этим не повезло, поэтому моя болезнь пошла по плохому сценарию). Еще врачи не любят, когда с ними в чем-то не соглашаются. Никогда не произносите фразу: «А в Интернете написано...» Девять лет назад, когда я столкнулся с этой болезнью, золотым стандартом лечения первичных больных лимфомой Ходжкина было комбинированное лечение: химия (схема ABVD не менее 2-4 курсов) + облучение. Сейчас, может, что-то изменилось. В вашем случае важно, чтобы между химией и облучением был перерыв не больше 2-3 недель.

И. Н. Воронков, Самара

ПРИЮТИМ

Для Елизаветы Григорьевны Шевченко из Нижнекамска, Татарстан, просит приютить («Айболит» №10 за 2013 г.).

Если вы не нужны своим детям, могу разделить с вами свой кров.

Лидия Андреевна, Сальск, Ростовская обл., тел. 8-951-526-50-81

***

Для семьи Лебедевых из Заринска, Алтайского края, просят приютить («Айболит» №9 за 2013 г.).

У меня в Саратовской области есть пустующий домик из 3 комнат с земельным участком, садом, огородом, рядом лес, речка. Домику требуется ремонт. Все подробности по телефону.

А. П. Дереза, Зерноград, Ростовская обл., тел. 8-961-312-48-25

***

У меня частный дом в Саратовской области, есть газовое отопление. Сдам его пенсионерам из стран СНГ и России на длительный срок с правом выкупа. Платить надо только за газ и свет.

А. А. Наурзбаев, ул. Горная, 5, пос. Чистопольский, Краснопартизанский р-н, Саратовская обл., 413563

***

У нас дом с газом в сельской местности. Есть река, лес, медпункт, 2 магазина. Приглашаем женщину пенсионного возраста, без вредных привычек, на постоянное проживание, обещаем прописать. С вас только оплата за газ и свет.

Р. Ш. Шилова, ул. 40 лет Победы, 11-45, Чистополь, Татарстан, 422980

■ ЖЕНСКАЯ НАРОДНАЯ МУДРОСТЬ:
ЧЕГО НЕ ПОМНЮ, ТОГО И НЕ БЫЛО.

■ ПРОСТО УДИВИТЕЛЬНО, НАСКОЛЬКО ЛЕГЧЕ МУЖЧИНЕ ПОНЯТЬ ЖЕНЩИНУ, ЕСЛИ ОН НА НЕЙ НЕ ЖЕНАТ.

К читателям

ОГРОМНОЕ СПАСИБО ВСЕМ, КТО НЕРАВНОДУШЕН К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ. НЕТ ЦЕНЫ ВАШИМ ПИСЬМАМ В РЕДАКЦИЮ! ВАШИ СОВЕТЫ, ОСОБЕННО РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, ДАЮТ НАДЕЖДУ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТЧАЯВШИМСЯ И ПОБУЖДАЮТ БОРОТЬСЯ ЗА ЖИЗНЬ. ПУСТЬ ГОСПОДЬ БУДЕТ МИЛОСТИВ К ВАМ, ДАСТ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАШИМ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ!

Двурогая матка — не приговор

Для Татьяны из Нефтекумского р-на, Ставропольского края, спрашивает, может ли ее сестра родить ребенка с двурогой маткой («Айболит» №6 за 2013 г.).

Я врач-гинеколог. В моей практике были случаи, когда женщины с таким диагнозом рожали здоровых малышей. Только надо строго следовать советам врачей.

* Женщина с диагнозом двурогая матка должна с первых дней беременности стать на учет у гинеколога.

* Самыми сложными являются первые 12 недель, то есть первый триместр. В этот период необходимо наблюдаться в стационаре. Если возникнет опасность для жизни ребенка, начиная с момента, когда плод может существовать вне лона матери (26-28 недель беременности), врачи могут сделать кесарево сечение.

* В случаях незначительной патологии женщины рожают естественным путем. Но чаще, чтобы избежать возможности получения ребенком родовой травмы, назначают операцию.

* Всю беременность женщина должна бережно и заботливо относиться к себе и своему будущему ребенку. Постоянный покой, правильное питание и наблюдение, наблюдение, наблюдение.

Если вам поставили диагноз двурогая матка, не падайте духом. Многие женщины беременеют, вынашивают и рожают естественным путем, даже не подозревая, что матка видоизменена. Соблюдайте все требования врача, и у вас родится здоровый малыш!

И. Н. Новикова, Красноярск

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Лечебное меню

Обострился цирроз печени

Цель диеты — пощадить органы пищеварения, создать покой для больной печени, чтобы нормализовать деятельность желчевыводящих путей, улучшить желчеотделение.

Питаться необходимо дробно (5-6 раз в сутки) и малыми порциями. Пищу ешьте в отварном, запеченном (иногда тушеном) виде. Жилистое мясо протирайте. Еда должна быть теплой, ограничьте количество животных жиров и пейте больше жидкости. Откажитесь от свежего хлеба, сдобного и слоеного теста, острых закусок и кофе. Если возникнет понос, ограничьте потребление жира до 50 г, исключите молоко в чистом виде, мед и другие послабляющие продукты. При склонности к запорам рекомендуются чернослив, курага, инжир, размоченный урюк, сливы, свекла.

ВАРИАНТ 1

Первый завтрак: паровое мясное суфле, протертая рисовая молочная каша.

Второй завтрак: печеное яблоко с сахаром.

Обед: вегетарианский протертый перловый суп с овощами, мясные паровые котлеты, отварная вермишель, фруктовое желе.

Полдник: отвар шиповника, сухарики с сахаром.

Ужин: мясные паровые фрикадельки, морковное пюре, творожный пудинг без сахара, кисель.

На ночь: кефир.

ВАРИАНТ 2

Первый завтрак: мясное суфле, протертая рисовая молочная каша, чай с молоком.

Второй завтрак: протертый творог с молоком.

Обед: протертый овсяной суп с овощами, паровые мясные котлеты с отварной вермишелью, протертый яблочный компот.

Полдник: отвар шиповника, сухарики с сахаром.

Ужин: рыбные паровые котлеты с картофельным пюре, творожный пудинг, чай.

На ночь: фруктовый кисель.

ВАРИАНТ 3

Первый завтрак: творожное паровое суфле, протертая рисовая молочная каша, чай.

Второй завтрак: печеное яблоко с сахаром.

Обед: протертый вегетарианский суп с овощами, мясные паровые котлеты с морковным пюре, кисель.

Полдник: отвар шиповника.

Ужин: рыбные паровые кнели с картофельным пюре, манная запеканка со сладкой подливкой, чай.

На ночь: кефир.

Ю. В. Кашина, диетолог

Полезно знать

● **Главная ценность помидоров** в том, что они содержат ликопин — пигмент красного цвета, полезный для профилактики заболевания раком простаты и молочной железы. Это вещество хорошо сохраняется и при консервировании, и при кипячении, и даже в томатном кетчупе.

● **Помидоры намного полезнее в вареном виде.** Если их готовить при высокой температуре, то уже через 2 минуты ликопина в них будет на 1/3 больше, чем в сырых плодах. А если варить томаты 15 минут, концентрация этого вещества повышается в 1,5 раза.

● **Чтобы салат с помидорами принес максимум пользы,** заправьте его подсолнечным маслом, так как в сочетании с растительными жирами ликопин усваивается гораздо лучше.

Рецепты народной медицины

МОЖЖЕВЕЛОВОЕ ПИВО ОТ ОБЛИТЕРИРУЮЩЕГО ЭНДАРТЕРИИТА

200 г ягод можжевельника, 2 л воды, 50 г меда, 25 г дрожжей.

В эмалированную посуду влейте воду, добавьте свежие ягоды можжевельника и варите 30 минут. Сваренный напиток процедите и остудите. Добавьте в него дрожжи и мед. Проследите, когда дрожжи поднимутся (чтобы пиво не перекисло), снова хорошо размешайте и разлейте по бутылкам. Плотно закройте крышками и оставьте на 5 дней. Храните в прохладном месте.

ВИШНЯ УКРЕПИТ ИММУНИТЕТ

2 кг очищенной от косточки вишни залейте 2 л кипяченой воды с разведенным в ней 1 кг меда. Настаивайте смесь в течение 3 дней в защищенном от света, теплом месте. Храните на нижней полке холодильника. Пейте по 100 мл 2-3 раза в день между приемами пищи.

ПРИ ВОСПАЛЕНИИ ПОЧЕК И СУСТАВОВ

А также при диабете и воспалении мочевого пузыря отожмите сок из 2 стаканов ежевики (или протрите ее через сито). В полученное пюре добавьте 1/2 стакана сахара или сахарной пудры, 1 л холодного пастеризованного молока, после чего все взбейте. Храните смесь в холодильнике. Принимайте по 2 ст. ложки 3 раза в день.

ЕСЛИ ПОВЫШЕН ХОЛЕСТЕРИН...

С вечера 1/2 стакана фасоли или гороха залейте водой и оставьте на ночь. Утром воду слейте, замените ее свежей, добавьте на кончике чайной ложки питьевой соды (чтобы в кишечнике не было газообразования), сварите горох или фасоль до готовности и съешьте это количество в 2 приема. Курс лечения — 3 недели, затем уровень холестерина снизится.

Намотай на ус — *Прикинь на себя*

Ягода малина вместо аспирина

ПО СОДЕРЖАНИЮ ЖЕЛЕЗА ЭТА ЯГОДА УСТУПАЕТ ТОЛЬКО ВИШНЕ И КРЫЖОВНИКУ. КРАСНАЯ МАЛИНА ПОЛЕЗНЕЕ ЖЕЛТОЙ, НО БОЛЬШЕ ВСЕГО ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ В ЧЕРНЫХ СОРТАХ.

■ **ЕСТЬ КАМНИ В ПОЧКАХ?** КАК МОЧЕГОННОЕ СРЕДСТВО ЕШЬТЕ ЯГОДЫ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ — СВЕЖИЕ, СУХИЕ И РАСТЕРТЫЕ С САХАРОМ.

■ **БЕСПОКОИТ ШУМ В УШАХ?** ИЗМЕЛЬЧИТЕ ВЫСУШЕННЫЙ УКРОП С СЕМЕНАМИ. ГОРСТЬ ТРАВЫ ЗАЛЕЙТЕ 0,5 Л КИПЯТКА В ТЕРМОСЕ И НАСТАИВАЙТЕ ПОЛЧАСА. ПЕЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА 3 РАЗА В ДЕНЬ.

*** Чтобы снять жар.** В малине много салициловой кислоты, которую содержат противовоспалительные и жаропонижающие лекарства. Поэтому при простудных заболеваниях издавна принимают малиновые настои и чаи. Залейте 2 ст. ложки ягод 3/4 стакана кипятка, настаивайте 15-20 минут и процедите. Пейте горячий настой 2-3 раза в день по 2 стакана за один прием. При кашле делайте паровые ингаляции из этого же настоя: закипятите его и дышите паром, накрывшись с головой махровым полотенцем. Процедуру делайте 2-3 раза в день и обязательно на ночь.

*** Если болит горло,** полощите его малиновым уксусом, разбавленным водой (1:1). Для приготовления средства залейте стакан ягод 2 стаканами яблочного уксуса и плотно закройте крышкой. Поставьте на 10 дней в теплое место, процедите, перелейте в стерилизованную бутылку и закройте. Храните средство в холодильнике.

В малине много витамина А, который улучшает зрение и замедляет старение кожи. Но чтобы организм его усвоил, ешьте ягоду с жирами, например, творогом или сливками.

*** При обострении тонзиллита** полощите ротовую полость малиновым соком 3 раза в день: это снимет боль и отечность.

*** Для женского здоровья.** Малина способна остановить маточные кровотечения, снизить болезненность и обильность менструаций. Умеренно употребляйте малину при беременности: благодаря фолиевой кислоте и железу она способствует правильному развитию малыша и снижает риск появления анемии, а морсы и компоты из ее ягод эффективно устраняют токсикоз, отеки и запоры на первых месяцах беременности. Малина также способна усилить образование молока у кормящей мамы.

*** Убережет от рака.** Эта ягода способна останавливать рост злокачественных клеток у больных раком кожи, груди, матки, поджелудочной железы. Таким свойством ее наградил особый пигмент антоциан, которого черные сорта малины содержат больше, чем красные.

*** При железодефицитной анемии.** В малине много железа и необходимых для кроветворения витаминов. А большое содержание витамина С в малине стимулирует усвоение этих веществ в организме. Пейте по 1/2 стакана свежевыжатого сока малины 2-3 раза в день за полчаса до еды.

*** При гипертонии.** Смешайте плоды и листья малины в равном объеме, залейте 2 ст. ложки этой смеси 1,5 стакана кипятка. Кипятите на слабом огне 4-5 минут, настаивайте час и процедите. Принимайте отвар по 1/2 стакана 2-3 раза в день за полчаса до еды. Малина особенно полезна для тех, кто перенес инфаркт или инсульт.

*** Если заболела голова,** вместо таблетки обезболивающего средства съешьте стакан свежих ягод малины.

О пользе листьев салата

● **При повышенной нервной возбудимости.** Залейте 1 ст. ложку измельченных молодых листьев салата стаканом кипятка и настаивайте 20 минут. Охладите, процедите и принимайте 3 раза в день по 1/2 стакана в течение недели. Для борьбы с бессонницей пейте этот же настой по 2/3 стакана на ночь.

● **Для профилактики атеросклероза.** Смешайте свежий сок листьев салата с морковным и свекольным соком в равных объемах и пейте по 1/4 стакана 1 раз в день каждое утро. Такое средство не только очистит кровеносные сосуды, но и зарядит энергией на целый день.

● **От кашля.** Высушите листья салата и измельчите. Залейте 1/2 чайн. ложки полученного сырья 2/3 стакана кипятка и настаивайте 2 часа. Настой процедите и принимайте по 1 ст. ложке каждые 6 часов, пока состояние не улучшится.

При фурункулёзе

*** Щавель с маслом.** Измельчите листья щавеля кислого и смешайте со сливочным маслом в соотношении 1:3. Держите на водяной бане 10-15 минут, охладите мазь и наносите на пораженные места.

*** Мука с медом.** Смешайте по 1 ст. ложке меда и пшеничной муки и сделайте лепешку. Приложите тесто к фурункулу, перебинтуйте и держите до вскрытия.

*** Лимон, бузина, чеснок и мед.** Смешайте 2 лимона, измельченных с кожурой, 2 головки чеснока и по 2 ст. ложки меда и сока плодов бузины. Храните это лекарство в холодильнике и принимайте в течение 10 дней 4 раза в сутки.

*** Желток с медом.** Смешайте 2 желтка с 0,5 чайн. ложки соли и 1 ст. ложкой меда. Данную смесь прикладывайте к гнойнику до вскрытия.

*** Ржаной хлеб.** Посолите кусочек ржаного хлеба и пережуйте его. Полученную кашицу наложите на фурункул и перебинтуйте.

Если артрит частенько обостряется

Мой артрит частенько обостряется в холодную погоду. Поэтому если меня чуть продуло, то я тут же подключаю свои проверенные средства. В ход идут горячие ванночки для рук, которые делаю из отвара картофеля или картофельных очистков. К таким прогревающим процедурам добавляю и настои, которые принимаю внутрь. Смешиваю в равных частях измельченные листья брусники, смородины и шиповника. Если они свежие, то беру 2 ст. ложки смеси, а когда сухие — 1 ст. ложку. Заливаю 1 стаканом кипятка, настаиваю и пью вместо чая. Можно принимать и по схеме — по 2 ст. ложки перед едой. А если суставы начинают болеть, то растираю их смесью из 2 стаканов сока черной редьки, 1 ст. ложки соли, 1/2 стакана водки и 3/4 стакана меда. Все хорошо перемешиваю, втираю в кожу и укутываю чем-нибудь теплым.

И. В. Игнатова, Екатеринбург

Едим и лечимся

Солнечный абрикос

Для получения дневной нормы витамина С достаточно 3/4 стакана абрикосового сока, витамина А — 200 г абрикосов. В сушеных абрикосах (кураге) не меньше целебных веществ, чем в свежих.

АКТИВИЗИРУЕТ РАБОТУ МОЗГА

Абрикосы благоприятно влияют на работу мозга и улучшают память, поэтому полезны людям, занимающимся интеллектуальным трудом и при нарушениях в работе нервной системы.

*** Для улучшения памяти** пропустите через мясорубку 100 г кураги, добавьте 2 ст. ложки меда и перемешайте. Принимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день в течение недели.

СНИЗИТ ДАВЛЕНИЕ И СНИМЕТ ОТЕЧНОСТЬ

В абрикосах много солей калия, поэтому их рекомендуют есть при сердечно-сосудистых заболеваниях и как мочегонное средство при отеках. По мнению индийских и пакистанских исследователей, регулярное употребление абрикосов и кураги способствует продлению жизни.

*** При отеках** голеней 1 раз в неделю в 4 приема съедайте 300 г размоченной кураги и выпивайте в течение этого дня 0,5 л абрикосового сока с мякотью. Уже после 2-3 недель такого лечения отеки голеней существенно уменьшаются. Курс лечения — 2-3 месяца. При отеках нижних конечностей, связанных с заболеваниями сердца, проводите такое лечение 2-3 раза в год.

НОРМАЛИЗУЕТ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ

Абрикосы часто включают в диетическое питание, так как они нормализуют обменные процессы, очищают организм, способствуют сжиганию жира и выводят лишнюю жидкость. Также регулярное употребление этого фрукта в сезон созревания улучшит работу щитовидной железы благодаря содержанию йода. А выпивая каждое утро по 1/2 стакана абрикосового сока, вы обеспечите себе регулярный стул, избавитесь от газов в кишечнике и повысите иммунитет.

УЛУЧШИТ ЗРЕНИЕ И КРОВЕТВОРЕНИЕ

В 100 г абрикосов содержится столько же железа, сколько в 250 г вареной печени, поэтому абрикосы рекомендуют больным анемией, а также беременным. Чем ярче фрукт, тем больше в нем витамина А, который препятствует развитию куриной слепоты и старению клеток, а также участвует в процессе роста, поэтому особо необходим детям.

ВЫВЕДЕТ ИЗ ОРГАНИЗМА ЯДЫ

В абрикосах много пищевых волокон, которые чистят кишечник и выводят из него все токсины. Их полезно есть тем, кто увлекается жареной, слишком жирной, копченой пищей или продуктами длительного хранения. Абрикосовый сок обладает бактерицидными свойствами, поэтому особенно необходим при заболеваниях кишечника, сопровождающихся гнилостными процессами. А несколько сушеных плодов абрикоса способны устранить неприятный запах изо рта.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

* Не запивайте абрикосы холодной водой: это может вызвать понос.

* Из-за высокого содержания сахара абрикосы противопоказаны тем, кто страдает сахарным диабетом.

Ревень избавил от пупочной грыжи

Много лет страдал от пупочной грыжи. Один старый дед, узнав о моей проблеме, подсказал средство — отвар ревеня. Велел накопать корней растения, промыть их, просушить и пропустить через мясорубку. Так я и сделал, затем выложил в посуду с толстыми стенками, налил до половины холодной воды и поставил корневища томиться в разогретой духовке примерно на 5 часов. Затем остудил и процедил отвар. Никаких норм приема лекарства не соблюдал — пил сколько захочется вместо чая. Если честно, я не очень верил в силу этого рецепта — уж больно простым показалось мне лечение. Каково же было мое удивление, когда понемногу грыжа стала сходить и через 2 недели исчезла.

И. Казначеев, Саратовская обл.

Выпила весь отвар и забыла про боли

Поделюсь рецептом, который избавил меня от страданий при хроническом цистите. Свалил меня как-то очередной приступ. В это время находилась на даче, а там у меня есть тетрадка с рецептами. Полистала и нашла свое спасение. В огороде сорвала 2 стебля укропа с семенами, ботву одной молодой моркови, пару стеблей мяты и горсть спорыша. Все поместила в 5-литровую кастрюлю, залила доверху холодной водой, кипятила 5 минут, немного настояла. Принимать отвар начала еще горячим и пила сколько хотела. Не поверите, но уже к вечеру болей не было. В последующие дни допила отвар и приготовила новый, точно такой же. Выпила весь и забыла про боли.

И. Н. Лубенцова, Тамбовская обл.

Великий жор приходит к лету

Весной у многих людей обостряется не только желание влюбиться и резко сбросить несколько килограммов к лету, но и... великий жор.

Если он вызван ограничением рациона — еще полбеды. Но иногда неконтролируемый аппетит может говорить о нехватке кремния (он содержится в орехах, семечках), а также полезных веществ — триптофана, тирозина (содержатся в ярких фруктах и овощах и во всех продуктах с витамином С). Кстати, если у женщин период обжорства наступает перед критическими днями, значит, не хватает цинка. **Что делать?** Не ограничивать себя в еде слишком резко! Начните есть маленькими порциями, но часто — по 5-6 раз в день. Перерыв должен быть не больше трех часов, а порция — не больше ладошки, например, одна порция — горсть орешков, в них много полезных веществ.

Жимолость

Аскорбиновой кислоты в жимолости не меньше, чем в киви, а витамина Р — больше, чем в шиповнике. По содержанию калия она уступает только бруснике.

Эта ягода богата железом, йодом, медью, магнием и марганцем, обладает бактерицидными свойствами, понижает давление, повышает аппетит, очищает кровь, замедляет старение, улучшает память и работу желудочно-кишечного тракта. Чтобы обеспечить организм дневной нормой железа и витамина В, достаточно съесть 100 г жимолости.

Гипертоникам. Жимолость укрепляет стенки кровеносных сосудов и стабилизирует артериальное давление. При гипертонии и частых головных болях залейте 1/3 стакана ягод 2 стаканами крутого кипятка, настаивайте в термосе 2-3 часа и процедите. Принимайте настой по 1/2 стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

Мамам и детям. Полезна жимолость для беременных и кормящих мам, страдающих гипертонией: 2-3 ст. ложки протертых с сахаром ягод улучшат самочувствие и не несут вреда ни маме, ни ребенку.

При повышенной температуре: разомните 3 ст. ложки ягод деревянным пестиком и залейте стаканом кипятка. Настаивайте 20 минут и пейте 2-3 раза в день до еды.

Наружное применение. Отваром жимолости промывают глаза, полощут рот и горло, а соком лечат экзему, псориаз, язвы и выводят лишаи. При кожных заболеваниях смазывайте соком ягод пораженные места в течение 2 недель. Или принимайте ванны с ягодами и молодыми веточками жимолости. Это полезно также при суставном ревматизме.

Пригодится

● **При кожных заболеваниях.** На угри, гнойные раны и экземы наносите кашицу из недозрелых зерен гороха. По мере высыхания кашицу замените свежей, и так повторите несколько раз. Для усиления эффекта добавляйте к кашице яичный белок.

● **От камней в почках.** Сорвите молодой побег гороха (до того, как растение зацветет) и тщательно измельчите. Залейте 2 ст. ложки полученного сырья 1,5 стакана кипятка и настаивайте 30 минут. Процедите и принимайте по 2 ст. ложки перед каждым приемом пищи до улучшения состояния. Этот настой растворяет камни и выводит их из почек вместе с мочой.

● **При пониженном уровне гемоглобина.** Ежедневно за завтраком съедайте по 3-4 ст. ложки зеленого горошка или размоченного несвежего гороха (только не вареного).

■ **ОТ ЗАПОРА И ГАЗОВ** ЗАЛЕЙТЕ 3 СТ. ЛОЖКИ ИЗМЕЛЬЧЕННЫХ ЛИСТЬЕВ ШПИНАТА СТАКАНОМ ГОРЯЧЕЙ ВОДЫ И КИПЯТИТЕ 10-15 МИНУТ. ПЕЙТЕ ОХЛАЖДЕННЫМ ПО 1/4 СТАКАНА 3-4 РАЗА В ДЕНЬ ПЕРЕД ЕДОЙ.

■ **ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ТРЕЩИН И ССАДИН** НА НЕЖНОЙ КОЖЕ СМАЗЫВАЙТЕ ИХ СВЕЖИМ ЯБЛОЧНЫМ ПЮРЕ, СМЕШАННЫМ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ.

■ **ПРИ УШИБЕ** ИЗМЕЛЬЧИТЕ ЛУКОВИЦУ С 1 СТ. ЛОЖКОЙ ЛИСТЬЕВ ПОДОРОЖНИКА ДО КАШИЦЕОБРАЗНОГО СОСТОЯНИЯ, ДОБАВЬТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ МЕДА. ЭТА СМЕСЬ ЭФФЕКТИВНО УСТРАНЯЕТ КРОВОПОДТЕКИ, ПРИМЕНЯЙТЕ ЕЕ ДЛЯ КОМПРЕССОВ 3 РАЗА В ДЕНЬ.

ОМЕГАНОЛ — ПРАВИЛЬНАЯ ПОМОЩЬ СОСУДАМ

Знаете ли вы, что такое холестерин? Большинство относится к этому термину с недоверием, хотя мало кто знает, что холестерин – это жироподобное вещество животного происхождения. Получаем мы его не только из пищевых продуктов, наш организм также вырабатывает его. Пока мы молоды и здоровы, избыток холестерина нам не так страшен, но в зрелом возрасте, при малоподвижном образе жизни, лишнем весе, неправильном питании увеличение уровня холестерина повышает риск возникновения такого заболевания, как атеросклероз. Этот «тайный враг» приводит к целому ряду серьезных проблем – болезням сердца, гипертонии, увеличивает риск инсульта, провоцирует изменения в нижних конечностях. Сосудам нужна помощь! И окажет ее **ОМЕГАНОЛ**.

ОМЕГАНОЛ – комплексное средство, активно препятствующее образованию на стенках сосудов холестериновых отложений. Он нормализует уровень артериального давления и контролирует липидный (жировой) обмен в организме. Входящие в состав полиненасыщенные жирные кислоты омега-3 – это ценнейшие вещества, препятствующие развитию атеросклероза. Мощные редкие антиоксиданты – аллицин и красное пальмовое масло – выводят из организма свободные радикалы, которые являются провокаторами многих заболеваний; укрепляют иммунитет; нормализуют состояние сосудистых стенок. А сочетание витаминов А и Е стимулирует регенерацию тканей, клеток и предупреждает старение.

Принимать **ОМЕГАНОЛ** следует курсом. Именно постепенное налаживание обменных процессов организма – ключ к успеху и освобождение от недугов.

ОМЕГАНОЛ – комплексная помощь сосудам и сердечной системе.

Спрашивайте в аптеках города!

ПОВЫШЕННЫЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА? ВАШИМ СОСУДАМ НУЖНА ПОМОЩЬ. ОКАЖЕТ ЕЕ ОМЕГАНОЛ!

Телефон «горячей линии»: **8-800-333-10-33** (звонок по России бесплатный, часы работы: пн-пт – 09.00-19.00; сб – 10.00-19.00; вс – выходной).

www.riapanda.ru

ООО «РИА Лидер»

НЕКЛАМА. ЕАЭ. Не является лекарством. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. СТР № RU.77.99.11.003.E.003282.02.11 от 21.02.2011, СТР № RU.77.99.11.003.E.003284.02.11 от 21.02.2011

РЕКЛАМА № 14035

Котлеты из капустных кочерыжек

Айболит

4 капустные кочерыжки, 1 луковица, 1 морковь, 2 зубчика чеснока, 2 картофелины, кусочек свиного сала, по 2 ст. ложки муки и манной крупы, соль и перец по вкусу, панировочные сухари, растительное масло для жарения.

Капустные кочерыжки, лук, морковь и картофель натрите на мелкой терке или пропустите через мясорубку вместе с салом. Все соедините, добавьте манку и муку, посолите, поперчите по вкусу и хорошо перемешайте. Из массы сформируйте котлеты, обваляйте в панировочных сухарях и обжарьте в растительном масле с обеих сторон до румяной корочки.

В. М. Попова, Краснодар

Суп-чурпа со щавелем

Айболит

600 г щавеля, 0,5 кг картофеля, 3 яйца, 30 г бараньего сала, 50 г сухой брынзы, 4 зубчика чеснока, соль и перец по вкусу.

Подготовленные листья щавеля ошпарьте кипятком, воду слейте. Добавьте картофель, нарезанный кубиками. Заправьте растопленным бараньим салом, толченым чесноком. Посолите, поперчите. При подаче на стол добавьте рубленое яйцо и кусочки брынзы.

А. Г. Сайгидова, Дагестан

Лепёшки с зелёным луком

Айболит

1,5 стакана муки, 2/3 стакана воды, пучок зеленого лука, растительное масло, морская соль по вкусу.

Из муки и воды замесите тесто и оставьте на 30 минут под полотенцем. Лук порежьте. На стол выложите тесто, разделите его на 2 равные части, одну из которых уберите в сторону, накрыв полотенцем. Вторую часть теста раскатайте в пласт толщиной 5 мм, посыпьте сверху морской солью. Скалкой еще раз пройдитесь по тесту, чтобы соль вдавилась в него. В центр пласта налейте немного растительного масла, распределите его по тесту, посыпьте половиной лука. Скатайте пласт в тонкий рулет, сверните улиткой, смажьте растительным маслом и раскатайте в лепешку толщиной 1,5 см. Выложите ее на сухую разогретую сковороду и обжарьте на среднем огне с двух сторон до румяной корочки. Так же сделайте вторую лепешку.

А. Ю. Чернова, Ейск

Стручковая фасоль с копчёным салом

Айболит

1 кг тонкой зеленой фасоли, 150 г копченого сала с мясом, 2 луковицы, 1 зубчик чеснока, петрушка, растительное масло, перец, соль, сухарики.

Фасоль отварите в соленой воде, слейте. На нагретом растительном масле поджарьте мелко порезанные копчености, положите порезанный кружочками лук, а затем выдавленный чеснок и быстро обжарьте все вместе. Положите фасоль, посолите, поперчите, посыпьте петрушкой и аккуратно перемешайте. Готовое блюдо выложите на большую тарелку, посыпьте обжаренными сухариками.

В. Ю. Галеева, Пятигорск, Ставропольский край

ПРИ ОФОРМЛЕНИИ КУХНИ И СТОЛОВОЙ ПОМНИТЕ, ЧТО ГОЛУБОЙ, ЗЕЛЕНЫЙ И БЕЛЫЙ ЦВЕТА СНИЖАЮТ АППЕТИТ, КРАСНЫЙ — ПОВЫШАЕТ.

Быстрые закуски

● **Завтрак из лаваша.** Разложите лаваш на столе, сверху выложите брынзу, посыпьте мелко нарезанным зеленым луком или другой зеленью, сверните рулетом. Разрежьте на 2-3 части и обжарьте в сливочном масле с двух сторон до золотистой корочки. Во время жарки можно накрыть крышкой, чтобы сыр немного подтаял.

● **«Лодочки» из огурцов.** 2 огурца, 150 г редиса, 2 яйца, 3 ст. ложки сметаны, зелень, соль, перец. Яйца отварите. Огурцы разрежьте пополам вдоль, выньте семена и немного мякоти. Мелко нарежьте редис, зелень, яйца и мякоть огурцов и смешайте со сметаной. Готовым салатом наполните «лодочки» из огурцов. Посолите, поперчите по вкусу.

● **Творожные шарики.** Несколько редисок, 200 г творога, 1/3 стакана сметаны, зеленый лук и зеленый салат. Творог разотрите со сметаной, посолите, добавьте нарубленный зеленый лук. Из полученной массы сформируйте небольшие шарики и уложите их на листья салата. Украсьте блюдо ломтиками редиса.

При язве желудка

Кабачок с фаршем из мяса

50 г мяса, 1/4 кабачка, 2 чайн. ложки риса, 1 ст. ложка сметаны, 1 чайн. ложка муки, 1/4 стакана воды, зелень, соль.

Мясо два раза пропустите через мясорубку. Добавьте отваренный до полуготовности и охлажденный рис, все посолите и тщательно перемешайте. Кабачок разрежьте поперек на куски примерно по 3-4 см. Ложкой выньте сердцевину вместе с зернами. Уложите кусочки кабачка на смазанную маслом сковороду. В середину каждого кусочка плотно уложите мясной фарш. Кусочки слегка посолите, залейте смесью воды и муки, поставьте в разогретую духовку и запекайте не менее 30 минут. Как только вода закипит, добавьте сметану. Подавайте горячим, с отварным картофелем или овощным пюре. Перед подачей посыпьте нарезанной зеленью укропа, кинзы или петрушки.

На десерт

Ягодно-овощное мороженое

МАЛИНОВОЕ

1,5 стакана жирного йогурта или сметаны, 2 стакана малины, 2/3 стакана сахара, 1 чайн. ложка лимонного сока.

Перемешайте ягоды с сахаром, разминая ложкой. Выложите малиновое пюре в сито с мелкими ячейками и протрите над чашкой, чтобы избавиться от семечек. Добавьте к протертому пюре лимонный сок, йогурт и перемешайте. Перелейте массу в пластиковый контейнер, накройте крышкой и уберите в морозилку. Как только смесь начнет застывать, но еще не затвердеет, взбейте ее блендером и опять поставьте в морозильник на 2 часа, а лучше на ночь.

ИЗ КРЫЖОВНИКА

1/2 стакана йогурта, 3 чайн. ложки сахара, 1/2 стакана крыжовника (или других ягод).

Ягоды промойте, удалите плодоножки, пересыпьте в пакет и на час положите в морозилку. Йогурт тоже заморозьте до приготовления мороженого. Смешайте ягоды с йогуртом, добавьте сахар и взбивайте в блендере 1 минуту. Если смесь получится жидкая, добавьте еще ягод, если густая — йогурта. Разложите получившееся пюре по вазочкам и украсьте ягодами.

ОГУРЕЧНО-БАНАНОВОЕ

3 банана, огурец, черный кунжут.

Очистите огурец и бананы и нарежьте. Сложите в пластиковый контейнер или пакет и поставьте на 3-4 часа в морозилку. Замороженные бананы и огурец измельчите и взбейте массу миксером. Выложите мороженое в креманку, посыпьте кунжутом и поставьте еще на 30 минут в морозилку.

Кулинарные шпаргалки

ЧТОБЫ жареная печень получилась нежной и воздушной, перед жаркой нарежьте ее на кусочки толщиной не более 1 см, обсыпьте их пищевой содой и выдержите так в течение часа. После чего промойте, обсушите и пожарьте.

ЗАПЕКАНКА приобретет пикантную корочку, если посыпать ее обжаренным луком и измельченными чипсами.

КАРТОФЕЛЬ, запеченный в духовке, станет вкуснее, если его разрезать пополам, положить выпуклой стороной на противень и под углом воткнуть в каждый кусок зубочистку с ломтиком соленого сала.

ЖАРЕНАЯ рыба получится вкусней, если перед жарением ее подержать в молоке, затем обвалять в муке и жарить в кипящем растительном масле.

ОТБИВНЫЕ котлеты или шницели станут мягкими, если их смазать смесью уксуса с растительным маслом и дать пару часов постоять.

ЗЕЛЕНЬ и овощи сохранят цвет, если при варке вы добавите в воду немного пищевой соды. Чтобы цветная капуста не темнела, при варке всыпьте в воду щепотку сахара.

Аппетитно!

С грядки на стол!

Блюда с зелёным горошком

Молодой горошек способен замедлять старение кожи и снижать вероятность возникновения инфаркта, развития гипертонии и онкологических заболеваний. Также он понижает уровень вредного холестерина и укрепляет костную систему.

РИЗОТТО

2 луковицы, 1 красный сладкий перец, 1/3 стакана риса, 1 чайн. ложка растительного масла, стакан бульона, стакан зеленого горошка, 2 ст. ложки тертого сыра, 1 ст. ложка сливочного масла или маргарина, 2 яйца, соль и зелень по вкусу.

Репчатый лук и перец мелко нарежьте. Растительное масло разогрейте в кастрюле и обжарьте в нем репчатый лук с перцем и рисом. Влейте бульон, накройте крышкой и варите примерно 15-20 минут. Добавьте горошек, тертый сыр и посолите. Приготовьте на сливочном масле яичницу, посолите и поперчите. Подавайте с ризотто, посыпав зеленым луком.

СУП-ПЮРЕ С МОЛОКОМ

800 г свежего зеленого горошка, 1 ст. ложка топленого масла, 2 ст. ложки муки, 4 стакана молока, соль по вкусу.

Горошек отварите в слегка подсоленной воде. 2-3 ст. ложки сваренного горошка отложите, остальную часть протрите через сито. Муку слегка обжарьте на масле, разведите горячим молоком, добавьте протертый зеленый горошек. Молочный соус вместе с горошком варите в течение 10-15 минут, процедите через сито, разведите горячей водой и посолите. Перед подачей на стол добавьте отложенный горошек, заправьте нежирной сметаной или легким йогуртом.

СТРУЧКИ ПО-ВОСТОЧНОМУ

500 г стручков молодого горошка, 3 ст. ложки растительного масла, зубчик чеснока, 1/4 стакана соевого соуса, 1/2 чайн. ложки любого острого соуса, 1/4 чайн. ложки сахара, 2 ст. ложки поджаренных кунжутных семян.

Смешайте соевый соус, острый соус, сахар и семена кунжута. Стручки гороха смешайте с раздавленным чесноком и выложите на противень, смазанный маслом. Жарьте в разогретой духовке 15-20 минут. Выложите горошек в соус и хорошо перемешайте.

ОМЛЕТ

1,5 стакана молодого зеленого горошка, 2 яйца, 2 чайн. ложки растительного масла, 2 тонких кусочка ветчины или отварной говядины, соль и молотый черный перец по вкусу.

Яйца смешайте с 2 ст. ложками воды, добавьте соль и перец. Смесь взбейте, приготовьте омлет и дайте остыть, не вынимая из сковороды. Добавьте в омлет горошек и подержите на слабом огне 1-2 минуты. Блюдо выложите на тарелки, добавьте ветчину или мясо.

САЛАТ С КУКУРУЗОЙ И КИНЗОЙ

По 2/3 стакана зеленого горошка и свежей (или замороженной) кукурузы, 150-200 г отварной говядины, яблоко, сок 1/2 лимона, по пучку зеленого лука и кинзы, 1/2 стакана легкого йогурта или нежирной сметаны, соль, специи по вкусу.

Яблоко порежьте кубиками, зелень и мясо измельчите и смешайте с горошком и кукурузой. Добавьте лимонный сок, специи и заправьте йогуртом или сметаной.

СПАГЕТТИ С КУРИЦЕЙ

Стакан молодого горошка в стручках, 300 г спагетти, 2 куриные грудки, 2 зубчика чеснока, 5-6 веточек мяты, 1/2 перца чили, 5 ст. ложек подсолнечного масла, оливки по вкусу.

В глубокую, хорошо нагретую сковороду влейте масло, положите разрезанный пополам чеснок и обжарьте. Выложите чеснок из сковороды и обжарьте тонко нарезанные кусочки курицы до золотистого цвета. К курице добавьте стручки горошка, мелко порезанный чили и готовьте еще минуту. Отварите спагетти и выложите к овощам с курицей. Добавьте измельченную мяту, перемешайте и снимите с огня. Если паста слишком сухая, добавьте 2-3 ст. ложки воды, в которой она варилась. Перед подачей украсьте оливками.

Из мяса

Ароматные ребрышки в кофейном соусе

1 кг ребрышек, 3/4 стакана томатной пасты, 3/4 стакана крепкого свежесваренного кофе, 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка уксуса, 1 чайн. ложка молотой сладкой паприки, соль и перец по вкусу, немного воды.

Ребрышки помойте, разрежьте и обсушите, затем обжарьте их на сковороде с двух сторон, приправьте солью и перцем. В отдельной посуде смешайте все остальные ингредиенты, залейте получившимся соусом ребрышки и дайте покипеть до тех пор, пока мясо не будет легко отделяться от косточки.

Классический гуляш

300 г мяса, 1 луковица, 2 ст. ложки томатной пасты, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка муки, лавровый лист, соль — по вкусу.

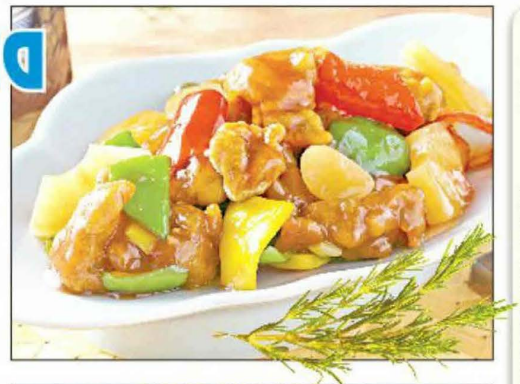
Луковицу порежьте кубиками. Мясо вымойте, обсушите на салфетке и порежьте кубиками. Растопите сливочное масло, обжарьте мясо, посыпьте мукой, добавьте лавровый лист, нарубленный лук, томатную пасту, соль и тушите до готовности.

Баранина, запеченная с баклажанами

1 кг баранины, 2 луковицы, 4 помидора, 2 баклажана, 1/2 стакана растительного масла, 2 зубчика чеснока, соль и черный молотый перец по вкусу, зелень кинзы.

Баранину нарежьте тонкими полосками, обжарьте на половине растительного масла, посолите и поперчите. Баклажаны нарежьте полосками, обжарьте на оставшемся растительном масле до образования золотистой корочки, посыпьте толченым чесноком. Помидоры ошпарьте, очистите от кожицы, мякоть нарежьте кружочками. Лук нарежьте полукольцами. В огнеупорную форму уложите баранину, затем — баклажаны, лук и помидоры. Запекайте 20-30 минут. Подавайте горячим, посыпав зеленью.

Обедаем дома



СУП ИЗ ПЛАВЛЕНЫХ СЫРКОВ С ФАРШЕМ

200 г фарша, 1 плавленый сырок, 200 г шампиньонов, 1 луковица, 1/2 стакана сливок, тонкая вермишель, растительное масло, соль, черный перец.

Налейте в кастрюлю 1,5 л воды или любого бульона, доведите до кипения. Мясной фарш слегка обжарьте на масле с мелко нарезанным луком. Добавьте порезанные шампиньоны и тушите все до готовности. Плавленый сырок порежьте кубиками и опустите в кипящую воду. После того как сырок немного расплавится, добавьте обжаренную грибную смесь с фаршем и варите 10 минут. Высыпьте в суп горсть вермишели, посолите и поперчите по вкусу. Варите до готовности вермишели, после чего налейте сливки, перемешайте и снимите с плиты.

ОВОЩНОЕ РАГУ «ЛЕТНЕЕ»

500 г цветной капусты, 500 г кабачков, 350 г болгарского перца, 300 г помидоров, 150 г лука, 150 г моркови, соль, перец, растительное масло, зелень по вкусу.

Лук мелко нарежьте. Морковь натрите на средней терке. Капусту разберите на соцветия. Кабачки почистите и нарежьте кубиками. Перец очистите от семян и нарежьте соломкой, а помидоры — кубиками. Зелень мелко нарубите. На растительном масле обжарьте лук, добавьте морковь, слегка обжарьте, добавьте капусту, кабачки, перец и тушите под крышкой около 10 минут (воду добавлять не надо, овощи дадут сок). Затем добавьте помидоры, посолите, поперчите, накройте крышкой и держите на огне до готовности. Готовое рагу посыпьте зеленью.

САЛАТ «РОМАШКИ»

200 г ветчины, 2 стручка сладкого перца, 3 помидора, 2/3 стакана рассыпчатого отварного риса, 2 яйца, 4 ст. ложки майонеза, зеленый лук, зеленый салат, соль и перец по вкусу. Для украшения: 6 яиц, пучок петрушки.

Ветчину, перец и салат нарежьте соломкой, помидоры — тонкими ломтиками, сваренные вкрутую яйца и зеленый лук мелко нашинкуйте. Все продукты смешайте, добавьте отварной рис, заправьте майонезом, посолите и поперчите. Выложите все на листья салата и украсьте «ромашками»: лепестки сделайте из порезанных соломкой белков, серединки цветов — из измельченного желтка, а листья из петрушки.

Молодо-зелено

ГОРЯЧИЙ САЛАТ ИЗ КАБАЧКОВ

500 г кабачков, 1 пучок зеленого лука, 1 зубок молодого чеснока, растительное масло, кунжут, красный молотый перец, соль.

Средние кабачки разрежьте вдоль на две половины, а затем поперек и присыпьте солью. Через10 минут, когда кабачки немного подвянут, аккуратно их отожмите, но не сильно. Влейте в кастрюлю масло, выложите в нее кабачки и быстро потушите на сильном огне под крышкой. Когда кабачки станут мягкими, добавьте к ним измельченные чеснок и лук, перемешайте и посыпьте сверху красным перцем.

САЛАТ С КРАПИВОЙ

300 г листьев крапивы, 3 помидора, по 1 пучку укропа, петрушки, кинзы и зеленого лука, 3 яйца, черный молотый перец и соль по вкусу, майонез для заправки.

Крапиву переберите, промойте и ошпарьте кипятком. Отцедите, просушите и порежьте. Оставшуюся зелень также промойте, посушите и порубите. Помидоры нарежьте ломтиками. Яйца сварите вкрутую, очистите и порубите. Все продукты соедините, посолите, поперчите, заправьте майонезом и перемешайте.

МАСЛО ДЛЯ БУТЕРБРОДОВ

По 100 г крапивы, листьев одуванчика, мокрицы, 1 вареное яйцо, сливочное масло. Крапиву ошпарьте, одуванчик мелко нарежьте и вымачивайте в соленой воде 20 минут. Остальную зелень мелко нарежьте. Яйцо разомните вилкой, масло размягчите. Смешайте крапиву, одуванчик и свежую зелень, яйцо и мягкое масло, посолите по вкусу. Подавайте на бутербродах или к отварному картофелю.

Рекомендуем — *Для пользы тела*

Рыбный день — четверг

ТРЕСКА С СЫРОМ И ЗЕЛЕНЬЮ

200 г филе трески без костей, 1 кабачок, 150 г молока, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка соевой муки, 2 ст. ложки натертого на мелкой терке сыра, лавровый лист, зелень свежей петрушки.

Кабачок нарежьте ломтиками. Рыбу порежьте крупно. Зелень петрушки измельчите. Выложите треску, кабачок и лавровый лист в сотейник, залейте теплым молоком, накройте крышкой и тушите на слабом огне до полной готовности. Выньте рыбу, кабачок, положите на тарелке в теплое место. Лавровый лист удалите. В молоко добавьте сливочное масло и соевую муку и, быстро помешивая, дайте закипеть, варите 2-3 минуты. Всыпьте сыр, зелень петрушки, снимите с огня. Рыбу разделите на мелкие кусочки и вместе с кабачком вновь добавьте в сотейник, перемешайте.

Употребление морской рыбы 5 раз в неделю снижает риск инсульта на 54%, 2-4 раза в неделю — на 27%, один раз в неделю — на 22%, а 3 раза в месяц — на 7%.

СКАНДИНАВСКИЙ СЕЛЕДОЧНЫЙ САЛАТ

125 г филе сельди, 1/4 небольшого кочана капусты, 1/2 пучка салата, 1 зеленое яблоко, соль и перец по вкусу, зелень укропа.

Для заправки: 3 ст. ложки сметаны, 1 чайн. ложка с горкой горчицы, пара щепоток сахара, 2 чайн. ложки маринада от сельди.

Капусту тонко нашинкуйте, слегка посолите и немного помните руками, чтобы выделился сок. Салат порвите на кусочки, яблоко нарежьте тонкими ломтиками. Филе сельди порежьте вдоль на 3-4 кусочка. Приготовьте заправку: смешайте все ингредиенты и залейте салат. Поперчите, добавьте измельченную зелень укропа и все хорошо перемешайте.

ФОРЕЛЬ С ОРЕХОВЫМ СОУСОМ

400-500 г форели, 1/2 стакана очищенных грецких орехов, 1 ст. ложка уксуса, зелень кинзы и эстрагона, сахар, соль и перец по вкусу.

Рыбу залейте холодной водой, посолите и варите 15-20 минут. Грецкие орехи измельчите, положите в кастрюлю, налейте 1/2 стакана горячей воды, добавьте сахар, перец, соль и варите в течение еще 5 минут. Готовую рыбу выложите на блюдо, посыпьте мелко порубленной зеленью и залейте соусом.

САЛАТ ИЗ МОРСКОГО ЯЗЫКА С МОРКОВЬЮ

400 г филе морского языка, 4 крупной моркови, 100 г хрена, 150 г кукурузы, стакан майонеза, соль, перец по вкусу.

Филе морского языка отварите, охладите и нарежьте брусочками. Морковь натрите и смешайте с рыбой и кукурузой. Хрен очистите и натрите на мелкой терке. Смешайте с майонезом, заправьте салат и выложите в салатник.

ПАЛТУС В ПАНИРОВКЕ

600 г филе палтуса, 2 яйца, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка сока лимона, 2 ст. ложки муки, 1/2 стакана очищенного миндаля, черный молотый перец, соль по вкусу.

Филе нарежьте, поперчите, посолите, сбрызните лимонным соком, обваляйте в муке, взбитом яйце, снова в муке, запанируйте в измельченном миндале и жарьте в сливочном масле с двух сторон.

В доме малыш

ОВОЩНОЙ КРЕМ-СУП

1 цукини, 1 морковь, 1 кочан цветной капусты, 50 г кинзы, 150 мл сливок, пряности.

Овощи отварите до полуготовности и взбейте до консистенции пюре. Добавьте кинзу и еще раз взбейте. Выложите пюре в кастрюлю, поставьте на огонь, добавьте сливки. Снимите с огня, как только суп начнет закипать.

САЛАТ «ЛЕТО В ВЕСНУШКАХ»

3 крупные морковки, 1/2 стакана изюма, 1 апельсин, 3 ст. ложки измельченных грецких орехов, 2 ст. ложки меда, 1 яблоко.

Морковь натрите. Апельсин и яблоко нарежьте кубиками. Все смешайте, добавьте грецкие орехи и предварительно замоченный изюм. Мед растопите на водяной бане и полейте им салат.

ПЕЧЕНЬЕ «САХАРНОЕ»

250 г сливочного маргарина, 2 яйца, 1 стакан крахмала, 1 стакан сахара, 2 стакана муки, 1/2 чайн. ложки соды, гашенной уксусом, щепотка соли.

Маргарин порубите. Добавьте яйца, сахар, щепотку соли и хорошо разотрите. Постепенно введите крахмал, муку, соду и замесите тесто. Скатайте из теста шарики, слегка их приплюсните, а верх печенья аккуратно обмакните в сахар. Выложите печенье на противень и выпекайте в духовке 20 минут.

Как варить овощи

- СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННЫЕ ОВОЩИ НАДО СРАЗУ КЛАСТЬ В КИПЯЩУЮ ВОДУ, ЧТОБЫ СОХРАНИЛОСЬ БОЛЬШЕ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ.
- НЕСКОЛЬКО КАПЕЛЬ СВЕЖЕГО ЛИМОННОГО СОКА, ДОБАВЛЕННОГО К ЗАМОРОЖЕННЫМ ОВОЩАМ И ФРУКТАМ, ПРИДАЮТ ИМ СВЕЖЕСТЬ И СОЧНОСТЬ, УЛУЧШАЮТ ВКУС.
- ЧТОБЫ ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК ПРИ ВАРКЕ НЕ ПОТЕРЯЛ СВОЙ ЦВЕТ, ДОБАВЬТЕ В КАСТРЮЛЮ НЕМНОГО САХАРА.

Шарики из шпината с орехами

500 г шпината, 1/2 стакана очищенных грецких орехов, 2 луковицы, 4 зубчика чеснока, 10 веточек кинзы, 5 веточек петрушки, по щепотке молотого кориандра и хмели-сунели, уксус, соль, молотый черный перец, зерна граната для украшения.

Листья шпината и половину кинзы бланшируйте в кипящей подсоленной воде 7-10 минут на среднем огне, откиньте на дуршлаг, обдайте холодной водой, отожмите и мелко порубите. Лук порубите, чеснок пропустите через пресс. Петрушку и оставшуюся кинзу промойте и обсушите. Рубленый лук выложите в чашу блендера, добавьте грецкие орехи, кинзу, петрушку, кориандр и хмели-сунели, приправьте специями по вкусу и измельчите до однородной массы. Добавьте бланшированный измельченный шпинат и кинзу, 2-3 капли уксуса. Из получившейся массы скатайте небольшие шарики и выложите их на блюдо. Украсьте зернами граната или зеленью.

А. А. Зургалиева, Ставропольский край

Теперь всё иначе

Как помочь постаревшим родителям и не сойти с ума

40% ТЕХ, КОМУ ПЕРЕВАЛИЛО ЗА 80, СТРАДАЮТ СЛАБОУМИЕМ. 8% СТАРИКОВ УМИРАЮТ В ПЕРВЫЙ ЖЕ ГОД ПРЕБЫВАНИЯ В ДОМЕ ПРЕСТАРЕЛЫХ — ОТ СТРЕССА И РЕЗКОЙ СМЕНЫ ОБСТАНОВКИ ОБОСТРЯЮТСЯ ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ.

Ситуация

Еще пять лет назад 40-летняя дочка побаивалась своей матери — та всегда была строгой и острой на язык. Мама могла решить любую проблему, дать оценку любому человеку и любой ситуации, всегда сохраняя спокойствие и здравый взгляд на вещи. Теперь все иначе. Нужно контролировать каждый мамин шаг: поела ли она, надела ли юбку, выключила ли газ, приняла ли таблетки. Всего за несколько лет властная женщина превратилась в неловкую и нелепую старушку, которая может надеть ночную рубашку, бусы, шляпку и в таком виде пойти на улицу, причем блуждать там она может до полуночи. В конце концов пришлось перевезти маму к себе, потому что оставлять ее дома одну стало опасно. Самым ужасным было осознавать, что мама постепенно исчезает. Она еще помнит, что женщина, которая находится рядом с ней, ее дочь, но уже путается в событиях своей жизни. Что же делать?

Говорить лучше короткими фразами, по возможности понижая голос (низкие тона воспринимаются легче высоких), и ни в коем случае не кричать и не торопиться.

Зрение может падать быстро

Многие проблемы пожилых происходят не столько от возраста, сколько от неподходящих условий быта. Обустраивая быт пожилого человека, прежде всего надо иметь в виду, что у него снижается острота зрения, особенно периферического. Поэтому пожилой человек плохо видит то, что находится сбоку. Зрение может ухудшаться быстро, поэтому надо консультироваться у окулиста раз в полгода. Полумрак — самое неблагоприятное освещение, поэтому днем надо открывать шторы на окнах, а при наступлении сумерек сразу же включать светильники. Старайтесь без лишней надобности не переставлять и не перекладывать предметы в комнате, где живет пожилой человек, иначе ему будет трудно ориентироваться.

Ухудшается слух

Человек начинает чувствовать себя беспомощным, легко раздражается. Если надо, купите слуховой аппарат и периодически проверяйте, работает ли он. Во время разговора не отворачивайтесь, не закрывайте лицо руками. Люди с плохим слухом часто привыкают читать по губам. Говорить лучше короткими фразами, по возможности понижая голос (низкие тона воспринимаются легче высоких), и ни в коем случае не кричать и не торопиться.

Обоняние

С возрастом оно притупляется. Из-за этого пожилому человеку еда может показаться безвкусной и пресной. Чтобы этого не было, добавляйте в еду пряности, вкусно пахнущие травы. Из-за слабого обоняния пожилой человек может не заметить запаха газа, не почувствовать дыма, съесть испорченные продукты. Поэтому надо поставить в квартире дымовые датчики, плиту с блокировочной системой, которая перекрывает поступление газа в конфорку, когда гаснет огонь.

У пожилых людей ухудшается способность к мелким движениям — они неловко берут предметы, могут уронить их, поранив при этом себя. Постарайтесь подобрать посуду с удобными большими ручками, комфортную трость, устойчивую обувь.

Замедленная реакция на изменения температуры

Старый человек не сразу чувствует горячую сковороду, слишком горячую воду в ванной, может стоять босиком на ледяном полу. Положите ковер на пол, купите кастрюли с ненагревающимися ручками и т. д. Пожилые люди часто мерзнут, поэтому у них должна быть теплая домашняя одежда, хорошее одеяло. Но надо быть очень осторожными с электрическими грелками — лучше всего не использовать их во время сна. Дело в том, что у пожилых бывают проблемы с мочевым пузырем (кстати, поэтому комната, где живет старший член семьи, должна быть близко к туалету), и в случае неожиданной неприятности может произойти замыкание.

Потеря волос

Очень ранит пожилых людей, особенно женщин — из-за этого они часто впадают в депрессию. Если ничего не помогает, купите парик. Но в любом случае частое мытье, расчесывание, стрижка повышают и улучшают настроение.

Главный страх пожилого человека — ненужность

Даже при идеальном уходе люди, не чувствующие себя причастными к семье и близким, угасают очень быстро. Отсюда вывод: надо как можно активнее вовлекать человека в повседневные семейные дела, пусть выполняет несложные обязанности. Это важно и для поддержания подвижности, и для душевного равновесия.

Пожилые люди быстро устают

Они легко теряют нить разговора, забывают, о чем шла речь. Поэтому, если вы во время беседы с ними выключите телевизор, взаимопонимание улучшится. Чем старше человек, тем труднее ему находиться в большом обществе: он теряется, звуки сливаются в равномерный гул, на фоне которого ему трудно уловить смысл разговора. Поэтому приход в гости сразу нескольких человек — катастрофа для пожилого. Беседуйте с глазу на глаз.

Забывчивость превращается в проблему

Очень часто она становится первым симптомом слабоумия: человек может прекрасно помнить день своей свадьбы, в деталях описывает рождение ребенка или окончание войны, но не может дать ответа, завтракал ли он сегодня. Помогут таблички с пояснениями, закрепленные на предметах, приборах и дверях комнат. Если человек начинает путать дни недели, месяцы и даты, поможет отрывной календарь, фотографии родных и близких с крупными подписями, развешанные по стенам. Старайтесь не изменять привычную обстановку — даже смена покрывала на кровати может запутать старого человека: он не будет знать, где ему спать.

Раздражительность и капризность

Могут иметь множество причин — от неудобной одежды до ощущения зависимости. Старайтесь предоставлять пожилому человеку больше независимости, самостоятельности, если при этом он не причиняет себе вреда. Чем меньше он будет решать и делать сам, тем быстрее будет прогрессировать слабоумие. Поощряйте разгадывание кроссвордов, чтение газет и книг.

Ю. С. Деркач, психолог

Намотай на ус

* Даже при идеальном уходе люди, не чувствующие себя причастными к семье и близким, угасают очень быстро. Отсюда вывод: надо как можно активнее вовлекать человека в повседневные семейные дела, пусть выполняет несложные обязанности.

* Старайтесь не изменять привычную обстановку — даже смена покрывала на кровати может запутать старого человека: он не будет знать, где ему спать.

* Чем старше человек, тем труднее ему находиться в большом обществе: он теряется, звуки сливаются в равномерный гул, на фоне которого ему трудно уловить смысл разговора. Поэтому приход в гости сразу нескольких человек — катастрофа для пожилого.

Кошмарики

СТУДЕНТКИ НЕ ПОДЕЛИЛИ МУЖИКА!

В Ставрополе студентка откусила своей сопернице палец. Причиной ссоры стала борьба за мужчину.

Девушки схлестнулись во время танцев. Одна попросила другую держаться подальше от мужчины. Начали хватать друг друга за волосы, завязалась драка, Оксана схватила соперницу зубами за палец и откусила фалангу. Когда на место ЧП приехали медики, спасать откушенный мизинец было уже поздно. Теперь Оксана целый год не имеет права покидать границы Ставрополья, ходить в места массового скопления людей и даже переезжать в другую квартиру без разрешения МВД.

СТАИ ВОЛКОВ ИЩУТ ЕДУ...

Прошедшей зимой полчища волков атаковали город Сисиан, расположенный в горах Армении.

Голодные хищники так напугали жителей, что те боялись покидать дома по вечерам. Стаи волков искали еду поближе к человеческому жилью и практически каждую ночь бродили по городским улицам и даже забирались во дворы. Их не пугало даже уличное освещение. Голодные хищники загрызли с десяток собак. Причиной агрессивного поведения волков стали сильные морозы и глубокий снег. Волкам они мешали охотиться, поэтому вынудили их спуститься в город.

ШКОЛЬНИК ВЫЖИЛ ПОСЛЕ УДАРА ТОКОМ

Шестиклассник Артем А. из Свердловской обл. выжил после удара током в 3000 вольт.

Он отделался всего лишь ожогом III степени. В тот день Артем со своим другом отправились искать приключений на железную дорогу. На одном из путей стоял товарный поезд. Артему захотелось проверить, куда заливают бензин. Для этого парень забрался по боковой лесенке на верхнюю площадку цистерны. В этот момент товарный состав тронулся. Артем резко встал и задел головой контактный провод. Как рассказал друг Артема, он увидел яркую вспышку, а потом Артем упал на землю с другой стороны состава. Когда товарищ подбежал к Артему, тот лежал на спине, закатив глаза, корчился в судорогах, его голова была вся в крови. Приехавшая скорая отвезла мальчика в больницу.

Как выяснять отношения

Думай, думай

Вам бы всё шуточки!

ССОРА — РАСПРОСТРАНЕННЫЙ СПОСОБ РЕШЕНИЯ СЕМЕЙНЫХ ПРОБЛЕМ. ПОВОД ДЛЯ НЕЕ МОЖЕТ БЫТЬ ПРОСТЕЙШИМ — ПРОСТО У ОДНОГО ИЗ СУПРУГОВ НАКОПИЛОСЬ РАЗДРАЖЕНИЕ.

1 **Отсутствие ссор в семье — симптом неблагополучия.** Даже самая громкая истерика с битьем посуды лучше, чем замалчивание семейных проблем. И в благополучных семьях выпускают пар и стремятся найти решение проблем, а потом помириться.

2 **В нездоровой семье шутить не любят.** Супруги с нездоровой психикой вместо того, чтобы злиться или переевести ссору в шутку, нудно выясняют отношения, затягивая удавку на шее друг друга, когда «воздуха не хватает». Повод для ссор может быть простейшим — просто у одного из супругов накопилось раздражение. Кстати, весной они случаются чаще всего.

3 **Хронические ссоры.** Они быстро перерастают в шторм и так же стремительно сходят на нет. Сценарии и обвинения в этой семье всегда одни и те же. Содержание в этих ссорах никого не волнует, важно покричаться. Если ссоры протекают по привычному сценарию, значит, все нормально. Вывод: если ссоритесь одинаково на 30-м году жизни, значит, по-прежнему любите друг друга как раньше.

4 **Ищем виноватого.** Повод: одному из супругов категорически не нравится то, что делает второй. Такие ссоры возникают еще и потому, что у супругов разное понимание, что считать «преступлением». Например, для жены два часа у зеркала перед выходом — необходимость. Для мужа это утомительное ожидание. И с этим ничего нельзя сделать. Выход: муж должен сказать, во сколько жена должна быть готова, и не трогать ее три часа. Просто ей именно столько надо на сборы. В назначенный час она должна быть одетой и накрашенной.

5 **Два правила для хороших ссор.** Семейные ссоры нужны, чтобы сбрасывать эмоциональное напряжение. А иногда и просто отдохнуть друг от друга, чтобы потом с радостью помириться и насладиться близостью. Но ссориться тоже нужно уметь. Есть два главных правила.

* Говорите от первого лица и начинайте фразы со слова «я», а не «ты». Например, «Я считаю, что в наших отношениях возникли проблемы», а не «Ты создаешь проблемы в наших отношениях».

* Держите эмоции под контролем, нельзя говорить то, за что потом будет стыдно. Ссора утихнет, а осадочек останется. Отношения выяснять необходимо, иногда даже на повышенных тонах, но лучше все-таки без оскорблений.

Л. П. Иванова, психолог

ДЛЯ ЖЕНЫ ДВА ЧАСА У ЗЕРКАЛА ПЕРЕД ВЫХОДОМ — НЕОБХОДИМОСТЬ. ДЛЯ МУЖА ЭТО УТОМИТЕЛЬНОЕ ОЖИДАНИЕ.

У сына на всё один ответ: «Я вас ни о чём не просил, можете и не делать!»

Кажется, уж мы с мужем даем своему ребенку все, что он хочет: покупаем, что ему нравится, не напрягаем никакими проблемами и заботами, одеваем. Но не ценит он ни нашей заботы, ни наших усилий. И что ему ни говори — на все один ответ: «Я вас ни о чем не просил, можете и не делать!» Это вместо благодарности!

Вообще сегодняшние дети совершенно неблагодарные. У наших друзей сын такой же, как и у нас, — знает только слово «дай». А чтобы хоть что-то полезное сделать, так сразу тысячи причин найдутся.

Учительница на собрании высказала мне, мол, не уделяете достаточно времени сыну и откупаетесь от него дорогими подарками. Но неужели четырнадцатилетний парень не видит, как его отец и мать по 10-12 часов работают без выходных и праздников?!

Мы с мужем пытались разговаривать с сыном, объяснять, что нам не даром деньги платят, на которые мы ему аппаратуру покупаем и дорогие вещи. Но у него на все один ответ: «Жалко денег — не покупайте!»

Теперь уже трудно вспомнить, когда сын стал таким. Вроде бы в детстве был заботливый и внимательный мальчик, открытый и откровенный, а сейчас я даже не могу узнать, с кем он дружит и время проводит. Спрашиваю сына, что ему нравится, кем бы он хотел стать, как жить в будущем. А он отвечает, смеясь, что человек создан для счастья, а не для вечной похоти. И я понимаю, что разговариваем мы с ним на разных языках. Наверное, мы, как родители, допустили свои ошибки. А что теперь нам делать — так и смотреть и ждать, в кого наш единственный сын в конечном итоге превратится? Хотя со стороны может показаться, что все хорошо: сын ведь у нас не наркоман, не курит, не пьет — обычный подросток, каких сейчас большинство. А оказывается, и с такими детьми проблем не оберешься...

И. Н. Новикова, Чебоксары

На правах рекламы

ВНИМАНИЕ: ЭТО НЕ КОНКУРС И НЕ РОЗЫГРЫШ ПРИЗОВ!

Мария Дюваль, всемирно известная французская ясновидящая, медиум и астролог. Вот уже почти 50 лет она помогает людям по всему миру.

Дата Вашего рождения может помочь Вам получить один из трех ценных подарков!

Это «видение» посетило известную французскую ясновидящую Марию Дюваль 13 дней назад!

ЕСЛИ ВЫ ПОЛУЧИТЕ ЧИСЛО 113, ОДИН ИЗ ЭТИХ ПОДАРКОВ ЖДЕТ ВАС!

Мария Дюваль, всемирно известная ясновидящая, 13 дней назад «увидела», что если Вы выполните изложенные ниже нумерологические расчеты на основании даты Вашего рождения и в итоге получите число 113, она поможет Вам получить один из этих трех ценных подарков.

КАК УЗНАТЬ, МОЖЕТЕ ЛИ ВЫ ПОЛУЧИТЬ ОДИН ИЗ ЭТИХ ТРЕХ ЦЕННЫХ ПОДАРКОВ...

1. **Запишите две последние цифры года своего рождения (например, если Вы родились в 1963 году, запишите 63).**
2. **Запишите свой возраст, который Вы достигли (достигнете) в 2013 году.**
3. **Сложите эти 2 числа (число из двух последних цифр года рождения и свой возраст, достигнутый в 2013 году). Если в сумме у Вас получилось 113 — примите поздравления! Один из этих трех подарков может стать Вашим!**

У ВАС ПОЛУЧИЛОСЬ ЧИСЛО 113? ОТЛИЧНО! ВОТ ЧТО ВЫ ДОЛЖНЫ СДЕЛАТЬ ПРЯМО СЕЙЧАС...

Сложив число последних двух цифр года рождения и свой возраст, достигнутый в 2013 году, Вы получили число 113? Замечательно! Это значит, что Вы один из тех, кого ищет Мария Дюваль и кто должен получить один из трех ценных подарков (см. справа)!

Поэтому не медлите: скорее заполните Бесплатный купон невероятных открытий и немедленно отправьте его по указанному адресу Марии Дюваль. Когда она получит Ваш купон, она сверит Ваши данные и отправит Вам особым письмом (без внешних пометок) важнейшую информацию о том, как Вы сможете получить один из этих трех ценных подарков.

Пожалуйста, не присылайте денег! Ни за что платить не нужно. Если у Вас получилось число

113,

то, что откроет Вам Мария Дюваль, для Вас совершенно бесплатно! Торопитесь!

ЕСЛИ ПО НУМЕРОЛОГИЧЕСКИМ РАСЧЕТАМ МАРИИ ДЮВАЛЬ У ВАС ПОЛУЧИТСЯ ЧИСЛО 113, ОДИН ИЗ ЭТИХ ПОДАРКОВ МОЖЕТ СТАТЬ ВАШИМ!

Чек на 1 130 000 рублей

Новый автомобиль

1 130 купюр по 1 000 рублей

Если помощь нужна срочно, позвоните с Вашего городского телефона по номеру

8 (800) 555-29-87

(звонок бесплатный)

или с мобильного телефона по номеру

8 (495) 785-58-21

и назовите код: 03.7567.68.77.1.

БЕСПЛАТНЫЙ КУПОН НЕВЕРОЯТНЫХ ОТКРЫТИЙ

Заполните и как можно скорее отправьте по адресу: ООО «РУСБЬЮТИ», а/я 1629, г. Тверь, 170100, или по факсу 8 (499) 270-34-71.

❑ **ДА**, мною выполнены нумерологические расчеты и получено число **113**. Я хочу с Вашей помощью получить ценный подарок:

- ❑ **чек на сумму 1 130 000 рублей;**
- ❑ **новый автомобиль;**
- ❑ **1 130 купюр по 1000 рублей.**

Пожалуйста, отправьте мне в конверте без внешних пометок бесценную и секретную информацию... На этих условиях я отправляю Вам мой Бесплатный купон и указываю мои контактные данные:

Фамилия: _____

Имя: _____

Отчество: _____

Дата рождения: |_|_| |_|_| |_|_|_|_| (число, месяц, год)

Пол: ❑ М ❑ Ж Индекс: |_|_|_|_|_|_|

Адрес: _____

_____

_____

Моб. тел.:

|8| |_|_|_|_|_| |_|_|_|_|_|_|_|

Подпись _____

Вы получите ответ в течение 2 недель.

Благодарим Вас за доверие!

03.7567.68.77.1

Настоящим я даю свое согласие на передачу моих персональных данных оператору ООО «РУСБЬЮТИ» (ОГРН 1027739083370, Адрес: 125284, Москва, Ленинградский пр., д. 39, с целью продвижения товаров и услуг, предлагаемых ООО «РУСБЬЮТИ» и его партнерам, а также на обработку данных – автоматизированное и неавтоматизированное, с возможностью сбора, записи, систематизации, накопления, хранения, уточнения (обновления, изменения), извлечения, использования, передачи (распространения, предоставления, доступа), обезличивания, блокирования, удаления, уничтожения, а также передачу третьим лицам до отзыва настоящего согласия. Подтверждаю свое согласие на получение от ООО «РУСБЬЮТИ» и его партнеров на мой почтовый, электронный адрес, в т. ч. на номер мобильного телефона, информации о продуктах ООО «РУСБЬЮТИ» или его партнеров рекламных и стимулирующих мероприятиях и предлагаемых услугах. Согласие может быть отозвано мною посредством направления письменного заявления в ООО «РУСБЬЮТИ». "Принцесса М. Дюваль оказывается бесплатно для клиентов ООО «РУСБЬЮТИ» и не гарантирует 100% результат. Для того чтобы стать клиентом, необходимо заполнить и направить Бесплатный купон в адрес ООО «РУСБЬЮТИ» или позвонить по указанному телефону. Направив Бесплатный купон в адрес продавца (ООО «РУСБЬЮТИ») или позвонив, клиент выражает свое согласие с получением в дальнейшем товаров каталогов и коммерческих предложений дистанционным способом. Действительно только для жителей России старше 18 лет. Предложение действительно до 31.12.2013. Стоимость звонка с мобильного телефона уточняйте у Вашего оператора.

РЕКЛАМА 16+ 12850

Сегодня недорого отдохнуть можно только на собственном диване...

Анекдоты

Дед с бабкой едут на «Москвиче». Справа деда пытается подрезать байкер в немецкой каске. Дед резко выворачивает руль вправо. Байкер улетает в кювет. Дед с улыбкой говорит бабке:
— Точно как в 43-м!

Муж с женой в магазине.
— Дорогая, мы посмотрели пятьсот видов обоев, и тебе ничего не понравилось.
— Ладно, выбирай сам. Я больше ни слова не скажу.
— Вот эти.
— Нет, они слишком светлые, и рисунок крупный.

— У нас с мужем на завтра намечен внеочередной день примирения и согласия.
— Это как?
— Едем в магазин. Я примеряю, он соглашается!

— Господин мэр, мне кажется, что с ценами на воду вы немножко перегнули.
— С чего вы взяли?
— Люди во дворах колодцы роют.

— Любимая, ты где?
— Дорогой, я в машине, а за мной гонится трамвай: я не знаю, куда ехать!
— Съезжай с рельсов и включи навигатор!
— Не включу! Я с ним поругалась!

Из дневника:
«День первый. Решила сесть на диету. День второй. Решила больше не принимать скоропалительных решений».

М-да...

Наша речь

Он могучий и прекрасный,
Русский наш родной язык,
Но жаргон у всех ужасный —
Наш народ к нему привык.
Рассмеялись — это ржали,
Восхищались — все торчали,
Недоверье — гнать пургу,
Чтоб молчали — ни гу-гу,
Выпивает — это квасит,
Веселится — всех колбасит,
Вся еда теперь — жратва,
А компания — братва.
Лохи — это простаки,
А бараны — дураки,
Все вино теперь — бухло,
А народ, ну все, — хамло.
Сто пудов — я обещаю,
Надоем — заколебаю,
Все равно — по барабану,
А угрозы — я достану...
...Мораль одна,
И всем она давно ясна,
Что Пушкину пришлось
бы переводчика нанять,
Чтоб нашу речь сейчас понять!

Валентина Морозова

По головам далеко не уйти — обязательно попадётся скользкая лысина.

Под углом 40°

Допрос с пристрастием

— Фамилия, имя, отчество?
— Сидорчук Григорий Петрович.
— Пил?
— Нет.
— Когда видел последний раз Федькина?
— В прошлом году.
— Сколько сейчас стоит 100 г в баре «Солнышко»?
— Откуда мне знать?!
— В каком классе учится твой сын?
— В пятом.
— Что пил?
— Ничего.
— Смотри мне в глаза. Самогон был крепкий?
— Какой самогон?
— Почему пришел домой позже обычного?
— Долго не было троллейбуса.
— С кем пил?
— Ни с кем я не пил!
— Все в порядке, Гриша, можешь идти домой!
— Нет! Боюсь! Поспрашивай еще, ты же знаешь мою жену!

Для баб-с!

Машинки

Получила выговор — психуешь, плохо накрасилась — психуешь, надо мыть посуду — психуешь, выносить мусор — психуешь, косо посмотрел — психуешь, не написал — психуешь, забыл позвонить — психуешь... Прочитала, поняла, что это про тебя?! Ну все! Психуй!

Ай-болит

Трудный выбор

К доктору пришел больной: толстый дяденька такой!
— Доктор, милый, подскажите, чтоб я тоже стал худой! Не могу ходить, дышать, все лежать бы и лежать. Ни нагнуться, ни согнуться, ни ботинки завязать.
Врач медкарточку открыл, полистал ее, закрыл, снял очки, чуть-чуть подумал и больному предложил:
— Бег, гантели, физкультура! Но не ждите сразу чуда. Года через три, возможно, чуть улучшится фигура. Километров двадцать пять ежедневно пробегать! От Москвы и до Подлипок, раз решили тоньше стать!
— Может, что-нибудь другое? Мне знакомое, простое, чтобы это доставляло удовольствие большое!
— Есть такой рецепт для вас, я сообщу его сейчас: вам жену любить придется в ночь не менее трех раз! Выбирайте... Это?... То?..
Тут толстяк вздохнул:
— Ну что... я считаю, до Подлипок и не так уж далеко!

Александр Басейн

Частушки

Кто супруге подсказал
Красить фосфором глаза?
Очень подленький прием:
Ночью с ней страшней, чем днем!

В новостях вчера сказали:
Снова пенсии растут.
Значит, очень скоро цены
Разом кверху поползут!

После думской нервотрепки
Депутат, как в лифт войдет,
Машинально две-три кнопки
За отсутствующих жмет.

Я люблю миленка Вовку
За его боеголовку.
В ситуации любой
Та вступить готова в бой.

На балконе я с Лариской
Изучал язык английский.
Как дошли до «ай лав ю»,
Муж накрыл идиллию...

Сон приведился Наташе,
Что она всех девок краше,
А как зеркало взяла —
От досады померла.

Выпил Коля триста грамм,
Потянуло на роман.
Познакомился с женой
И привел ее домой.

Лучший способ от любви —
Бег в противогазе:
Пробежал кружок, другой —
И уже в экстазе.

Современная басня

Уехала к миле супруга...

Супруга моя Валентина уехала к маме в деревню. Впервые мы будем в разлуке ни много ни мало — неделю! И муторно мне, и тоскливо, сижу возле дома на лавке.
— Чего пригорюнился, Жорик? — толкнул меня в бок друг мой Славка.
— А как не грустить, объясни мне? Уехала к маме супруга, а мы ведь почти с института не жили ни дня друг без друга.
— Не куришь, не пьешь, не гуляешь, маршрут от работы до дома, и это, скажу тебе честно, не жизнь, а какая-то кома! Досуг я тебе обеспечу, не рви себе нервы задаром. Я дам тебе координаты довольно приличного бара.
— А бар этот точно приличный?
— Приличней еще не видали! По сути, Содом и Гоморра в одном неприметном подвале.
— Но я изменять не намерен!
— А этого вовсе не надо. Полезны для снятия стресса коктейль и эффектная дама!
Нет, я не искал приключений, мне были нужны перемены — побыть этой ночью кутилой, познать, как живут сердцееды!

С бумажником, полным деньгами, одетый, как денди с витрины, открыл двери злачного места вполне импозантный мужчина...

К утру я добрался до дома, и снова зашел ко мне Славик.
— Неважно ты выглядишь, Жора. Как мартовский кот после драки! Наверное, вечер удался! Шампанское, женщины, карты?.. К приезду твоей Валентины ругаться научишься матом!

— Сидел я за стойкою бара, в бокале какой-то «Мохито», и вдруг предо мной как из пены возникла сама Афродита! Слова мне такие шептала, что делались ватными ноги, рубашка вся насквозь промокла от этих бесстыжих намеков! Мне разум коктейль затуманил! Кричал, что безумно влюбился, отдам за нее все на свете и просто желаю жениться!
— Да ты, парень, тихий развратник! Об этом я думал и раньше! Не злись — это глупая шутка. Рассказывай, что было дальше.
— Не помню, что дальше случилось, очнулся я где-то на стройке: разбиты очки, нет ботинок, а новый костюм как с помойки! Про деньги, часы и мобильник не хочется мне заикаться, трагедия в том, что пропало кольцо с безымянного пальца!
— Тебя ничего не исправит, что, в общем-то, очень печально: в любви признаваться, звать замуж — и это с кольцом обручальным?!
— Я больше не трону спиртного, и мне не нужны перемены, но как доказать Валентине, что не было факта измены?!
— Отмазаться будет не просто, история как по шаблону: жена не успела сесть в поезд, а муж тут же к бабам из дома.

Мораль у рассказа простая: не слушай дурацких советов!
В грязи изваляться не сложно, отмыться — вот это проблема!

Олег Литвин

Рассказик

Программа «Здоровье» приезжает в село. Берут интервью у молодого человека: «Скажите, вот ваша бабушка дожила до ста лет. Как ей это удалось?» — «Понимаете, она очень целеустремленный человек!» — «И какая была ее главная цель?» — «Пережить дедушку».

Из коллекции врача-реаниматолога

Строитель с черепно-мозговой травмой:
— Пытался жонглировать тремя кирпичами. Один был явно лишний — все время падал мне на голову. Но я не сдавался...

***

Трое с острым отравлением:
— У нас кончилась водка. И деньги. Тогда мы нашли банку клея и хотели нюхать. Но Толик сказал, что это очень вредно... И тогда мы стали его пить.

***

Хрупкая женщина, сломаны обе руки:
— Я пыталась достать из-под дивана упавшую сережку. Но тут в руке что-то хрустнуло, я почувствовала резкую боль. Тогда я попробовала достать сережку другой рукой...

***

Охотник, прострелено плечо:
— Приехал на озеро охотиться на уток. Засел в камышах. Подудел в манок. И тут со всех сторон в меня как начали стрелять...

***

Мужчина, 50 лет, сломаны челюсть и нос:
— Доктор, я к вам из хирургии. Мне удалили камень из почек, я на радостях вышел в коридор и ущипнул медсестричку за бедро. Я же не знал, что ее как раз в это время пришел навестить ее парень.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 30

За гранью

Решили пойти на кладбище в пятницу, 13-го

Я тогда жил в селе. Как-то у нас с друзьями появилась идея сходить на кладбище ночью. Чтобы было пострашнее, решили пойти в пятницу, 13-го.

Подошли к кладбищу, на часах было 23:46. Сели на дорогу возле кладбища в ожидании полночи. Как только пробило 12 часов, мы увидели на дороге мужика на велосипеде, который проехал рядом с нами, заехал в лесополосу и пропал там. Загвоздка в том, что в лесополосе растут молодые акации, которые переплелись между собой, и там не то что проехать, даже пройти невозможно. Кто это был, так и осталось загадкой, но не человек — это точно.

Ю. Н. Суриков, Пенза

А может, это был бабушкин ангел-хранитель?

Дед Михаил возвращался домой с тяжелым сердцем. Жену Валентину положили в больницу с острым воспалением почек. Жизнь бабули висела на волоске, для спасения требовалось немедленное переливание крови редкой группы — IV отрицательной. Все родственники сдали анализ для определения группы, но, к сожалению, нужной ни у кого не оказалось. Последняя надежда спасти бабушку рухнула. Больная угасала. Дед горевал, не зная, как сообщить семье о приближающемся горе. В этот момент ему меньше всего хотелось, чтобы его видели в слезах, но, заметив на трассе голосующего мужчину, дед нажал на тормоза. Какое-то время они ехали молча. Нарушали тишину лишь глубокие вздохи деда. Незнакомец поинтересовался, что случилось. С комом в горле дед поведал о своей беде, сокрушаясь о том, что помочь не в силах — нужной группы крови нет. Услышав это, мужик начал что-то искать в одежде. Через пару секунд он достал из-за пазухи медальон, какой носили солдаты, молча протянул деду и сказал: «Едем в больницу». На медальоне было указано: «Группа крови IV(-)». Дед тут же развернул машину.

После переливания крови бабушка Валя вскоре поправилась и прожила еще много лет. Но каждый раз в свой второй день рождения она вспоминала своего спасителя, имя которого дедушка в растерянности забыл спросить. А может, это был не обыкновенный человек, а бабушкин ангел-хранитель?

Т. П. Сергачева, Тверская обл.

На следующий день, открыв книгу, я не обнаружила текста

Как-то вечером читала книгу «Домашний врачебник» и на одной из страниц вверху обнаружила такой текст: «Если после полового акта женщина сразу повернется на правый бок, то родится мальчик, а если женщина после полового акта сразу повернется на левый бок, то родится девочка. Так регулируется пол ребенка». На этом абзац заканчивался. Я перечитала текст еще раз и пошла спать. Утром, открыв лечебник, как ни старалась, я не обнаружила этого текста.

Н. Ф. Николаенко, Пенза

Намотай на ус

Если вас сильно обидели, оскорбили или не можете заснуть, идите на кухню или в комнату — туда, где никто вас не побеспокоит, — и зажгите свечу. Поставьте ее на подоконник, сядьте рядом и, не торопясь, шепотом расскажите ей о том, что случилось. Появятся слезы, не стесняйтесь их, поплачьте. Пусть обида и боль выйдут со слезами. Огонь свечи будет дрожать, мерцая, слушать вас и успокаивать. И как тает воск, так растают ваши обиды и покажутся не такими значительными, как сначала.

Куда бежать от НЛО?

На земле уже не осталось белых пятен. Зато на ней появились аномальные зоны, где, если повезет, можно поздороваться за руку с пришельцем, а то и вовсе отправиться в параллельный мир. Как правильно себя вести в аномальной зоне? На наши вопросы отвечает уфолог Николай Субботин.

— По телевизору часто рассказывают об аномальных зонах. А что это такое?

— Это участок, где происходят явления, которые современная наука не может объяснить. Например, появление НЛО, светящихся шаров, столбов. Стоит насторожиться, если в этом месте часы начнут то спешить, то отставать. Или же начнет казаться, будто за вами кто-то наблюдает: будут слышаться тяжелые шаги, удары по деревьям, корпусу автомобиля, но самого источника шума не видно.

— Чем чревата встреча в этой зоне с пришельцами из других миров?

— Во время близких контактов с НЛО или инопланетянами большинство людей испытывают головные боли, усталость, быструю утомляемость, тошноту, возникающую из-за резкого повышения артериального и внутричерепного давления. Как правило, случайные контакты приводят к потере памяти. Впрочем, она восстанавливается сама или под воздействием гипноза. Но чаще всего о своей встрече с НЛО люди не помнят ничего. Контакт с внеземной цивилизацией может закончиться временным параличом, дерматитом, на коже выступают пятна красного, зеленого или белого цвета. Есть еще такая напасть — аризонская лихорадка. Она начинается на 14-й день после контакта и заканчивается температурным шоком и свертыванием крови.

— Выходит, от НЛО надо бежать куда подальше?

— Надо соблюдать правила безопасности, тогда все будет нормально. Запоминайте. При встрече с НЛО или гуманоидами ни в коем случае к ним не приближайтесь. Лучше спрячьтесь в укрытие: наблюдать за событиями можно лишь при крайней необходимости. А лучше выждите, пока НЛО или гуманоид не скроются, и тут же покиньте место встречи. О случившемся немедленно сообщите в ближайшее отделение полиции. Если контакта не удалось избежать, ни в коем случае не совершайте действий, которые можно истолковать как попытку нападения! Не делайте стоек из бокса или восточных единоборств, не замахивайтесь, не угрожайте. Примените оружие — в ответ получите лучевой удар или воздействие на уровне сознания. Если инопланетяне попытаются вас похитить, то поборите в себе чувство страха и хотя бы мысленно попробуйте отговорить их от этого. Ни в коем случае не принимайте предложение посетить НЛО! Рассказов о визитах на борт космического корабля много, но случаев бесследного исчезновения — в тысячи раз больше! Если НЛО испускает видимые лучи, постарайтесь не попадать в зону их действия. Особенно опасен зеленый луч и яркий свет. И наконец, ни в коем случае не прикасайтесь ни к чему, что осталось после приземления НЛО: это могут быть отходы жизнедеятельности инопланетян, ядовитые и для них самих, и для землян.

Если НЛО испускает видимые лучи, постарайтесь не попадать в зону их действия. Особенно опасен зеленый луч и яркий свет.

ЧТОБЫ ПЛОХОЙ ЧЕЛОВЕК НЕ СМОГ ПЕРЕСТУПИТЬ ПОРОГ ВАШЕГО ДОМА, А УДАЧА СТАЛА ЧАСТОЙ ГОСТЬЕЙ, ПОВЕСЬТЕ НАД ВХОДНОЙ ДВЕРЬЮ КРЕСТ-НАКРЕСТ ВЕТКИ БУЗИНЫ.

ДАРЫ СИБИРСКОЙ ТАЙГИ
ЖИВИЦА ПИХТОВАЯ. … БАРСУЧИЙ, МЕДВЕЖИЙ ЖИР. … МЕДВЕЖЬЯ ЖЕЛЧЬ. При заболеваниях печени, почек, желудка, сердечно-сосудистой … ГРИБ РЕЙШИ. … снижает давление, применяют при аллергии, … СТРУЯ КАБАРГИ (мускус). Сильнейший жизнедатель! Применяют при заболеваниях сердца, органов …
Высылаю наложенным платежом с инструкцией по применению и приготовлению.
тел. 8-908-951-95-81, Тамара Алексеевна
ИП Сулейманова Ирина Николаевна. ОГРН 311223517500037
ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ, ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА, ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Европейская клиника "Сиена-Мед"
ЦЕНТР ТЕРАПИИ МОЗГА
уникальная диагностика и лечение детей и взрослых
ПОСЛЕ ТРАВМ, ИНСУЛЬТОВ, ШУМА В УШАХ
ГОЛОВНОЙ БОЛИ, ГОЛОВОКРУЖЕНИЯ, НЕВРОЗОВ
РАССЕЯННОГО СКЛЕРОЗА, ЭПИЛЕПСИИ, ШИЗОФРЕНИИ
т. 8(473) 247-77-55 г. Воронеж, ул. 60 Армии, 22 Б www.sienamed.ru
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

БЕЗУПРЕЧНЫЕ ПЯТОЧКИ
Гербекстра

Ноги – это то, что носит нас по свету каждый день в течение жизни. Если с ними возникают проблемы – это существенный дискомфорт. Недаром в изнеженной старой Европе давно и эффективно процветает такое направление медицины, как подиатрия. А подиатры – это такие врачи, которые занимаются только здоровьем ступней и ногтей. В одной только маленькой Австрии, например, более 1700 подиатрических кабинетов. Но корнями медицинский уход за ногами уходит далеко на юго-восток, в Индию. Индия – родина самой древней медицинской науки АЮРВЕДЫ, и самые древние из работающих ныне рецептов – аюрведические.

Крем «ПЯТОЧКИ» аюрведической серии «ГЕРБЕКСТРА» один из самых известных россиянам примеров самых древних, проверенных временем и 100% растительных рецептур кремов, незаменимое средство при натоптышах, сухости кожи, синдроме диабетической стопы.

Крем «Пяточки» не содержит мочевины и других компонентов, традиционно используемых западными косметологами с целью увлажнения кожи. Именно определенное сочетание традиционных индийских аюрведических растений – барбариса остистого, дживанти, – содержащих фруктовые кислоты, воски, витамины и эфирные масла, позволяет создавать крема мягкого природного действия с высокой эффективностью.

Крем «Пяточки» не только избавляет от мозолей, натоптышей, трещин стоп, он снимает воспаление и боли, восстанавливает обменные функции кожи стоп, возвращает им «второе дыхание». Антисептическое действие перечисленных растений распространяется на бактерии и грибки стопы, межпальцевых промежутков. Используя **крем «Пяточки»**, вы получаете действительно безупречные, ухоженные ножки без химических пилингов и дорогих походов к косметологам, не выходя из дома. Достаточно дойти до аптеки и спросить **крем «ПЯТОЧКИ»** у фармацевта!

Крем для ног «Пяточки» на натуральной основе можно приобрести:
в сети магазинов: **«Закрома», «Копейкин-Дом», «Зодиак»,**
в сети аптек **«Медчеста плюс»**, а также в любых других аптеках города.
Регистрационный номер декларации о соответствии № ТС RU Д-RU.ПК05.В.20440 от 04.09.2012 г.
ООО "Парус фарма", 117485, г. Москва, ул. Бутлерова 2/1, ОГРН 1097746508232. Косметическое средство.
Телефон «горячей линии»: **8-800-555-85-54** (звонок по России бесплатный, часы работы: пн-пт – 10.00-18.30; сб, вс – выходной) **www.paruspharma.ru**

Жили у бабуси три весёлых... деда

Про лентяев этот стих.
Им презрение грозит.
Кто живет за счет других,
Тот зовется...

Ох, не любит «Ладу» Петя,
Говорит: плохой мотор.
Как увидит в Интернете,
Так плюется в...

Любит спорить дед Егор,
Взяв под мышку гвоздодер.
Может стукнуть, коль не прав, —
У него тяжелый...

Покапризничав немножко,
Согласился я с женой:
Мы на даче под картошку
Дружно вносим...

«Отвечайте быстро, дети:
Кто стекло разбил в буфете?!»
Знают все: разбил Егорка.
Ждет его от папы...

Готова выскочить душа!
Не для нее экстрим,
Когда актриса не спеша
С лица снимает...

И своей машины мойщик,
И себе же полтергейст —
Отправлялся дальнобойщик
В свой 620-й...

Приняла в свои объятья
Вову с Димою канава.
Так вчера узнали братья,
Как приходит к людям...

«Где ты шлялся, Михаил?
Не к соседке ли ходил?» —
«В гараже я ночевал:
Разбирал карданный...»

«Медвежонок гол, как пупс!
А сосет он чупа-чупс?» —
«Что ты! — Скрыл улыбку папа. —
Чупа-чупс для мишки...»

Тяжело учиться Васе,
Но не ходит мальчик хмур:
То прикол расскажет в классе,
То озвучит...

Всего за две недели Миня
Запомнил имя Си Цзиньпиня,
А вот забыл за пять минут,
Случайно прыгнув на...

Игорь выпечку купил.
Тане нес.
Доволен был.
Только взял и слопал сам —
Очень вкусный...

Похоже, я корову
Совсем доить отвык.
Позвал помочь Петрова.
А он: «Так это ж...»

Саданул по пальцу Гриша,
Пробежал по телу ток.
Перекинул через крышу
Он со злости...

Вывод тетушки Оливии:
Чем моложе, тем красивее!
В восемнадцать каждый гарен:
И китаец, и...

И спросил негромко Павел,
Старичка повергнув в шок:
«Где же, Дед Мороз, оставил
Ты с подарками...»

Как сетей в реке плотва,
Не терплю я хвастовства!
Помолчал бы ты, Назар!
Речь твоя — пустой...

Заключили в январе
Тиша с Дуней брак.
Неужели на горе
Все же свистнул...

Текст был мелким, непонятным.
На него смотрел я тупо.
Как бы было мне приятно,
Окажись в кармане...

Вот урок округе всей:
С ледяной водой покуда
Дружит мальчик Алексей —
Не страшна ему...

Как приду домой с работы,
Лишь успею скинуть боты,
На меня бросается
В бигудях...

Если пытаешься закрыть квадратный контейнер круглой крышкой — это понедельник. Если получается — это пятница.

Все студенты не безгрешны.
Но сказал Илье декан:
«Коль экзамен сдал успешно —
Не хватайся за...»

Пусть я буду дерзкий циник,
Но таблетки есть обман!
Вон у чукчей поликлиник
Нет, а лечит всех...

Александр похвастал Ане,
Что зарядку сделал он:
Пару жалких приседаний
И всего один...

Не в фантазиях — в натуре,
Сев апрельским днем в «Восток»,
Совершил Гагарин Юрий
Свой космический...

Лето мозглое пророчат.
Вон Египет!
А у нас
И морква расти не хочет,
А не то что...

Зря я пьяным прыгал в реку:
Не стряхнул ли часом «жбан»?
То козел закукарекал,
То залаял вдруг...

Мне не нужно ни медалей,
Ни других каких наград,
Раз пройтись до дома с Галей
Разрешает старший...

Огурцы мои нередко
Кто-то тырит дотемна!
Дед Матвей сказал: соседка.
И теперь у нас...

«Вот боа тебе из перьев,
Не такое ли ждала?
Что ж ты, милая Лукерья,
Неприступна, как...»

И в пургу, и в зной, и в дождь
Крепим мы России мощь!
НАТО там не до экстаза,
Где подводных лодок...

Затаился в среду Ваня
У окошка в женской бане.
Без бинокля.
Ох, Иван,
Ну какой же ты...

Девка в юбочке короткой
Вышла вдруг из-за куста,
Да нетрезвою походкой —
Ох, какая...

У него хлебозавод,
Два универмага,
Только в жены не берет
Никого...

Отчего на стул садится
Зоя Львовна робко?
Оттого, что ягодицам
Неприятна...

Ах, весна, весна, весна,
Всем пользительна она.
Поклялась в любви до гроба
Инфузории...

Непослушным был он, ну дак!
По пути запачкав бок,
Угодил лисе в желудок
В русской сказке...

Не приманка для напасти,
А совсем наоборот:
Мне приносит только счастье
Наш пушистый черный...

Фары мутные, в грязи,
Кузов как бумага,
Да еще не тормозит —
Ну и...

Эй вы, мужчины-толстяки!
Скорей вставайте на коньки!
Внутри тебя такой азарт,
Когда выходишь ты на...

От стола рванул во двор
Пятиклассник Юра:
«Надоел мне монитор
И...»

Странный муж у Нади:
Все ночная смена,
А с утра в помаде —
Явная...

До чего взрывоопасен
В коммуналке коридор!
То наслушаешься басен,
То интриги, то...

Для бедуина — мираж,
Для алкаша — перегар,
Для «Мерседеса» — гараж,
Для самолета...

Я б тебя любила больше
И сильнее во сто крат,
Если б ты привез из Польши
Мне в коробке...

Собак ко мне бездомных стая
Бежала, агрессивно лая.
Я воду выплеснул из бака —
И захлебнулась их...

Поселили за стеной
Баритона-гения.
Утром — с болью головной!
Разве это...

Слыл Савелий слишком ярым
На поступки и слова.
Он рояль одним ударом
Превратить сумел в...

Познакомимся?

ЖЕНЩИНЫ

28 лет, рост 165 см, вес 47 кг, есть инвалидность. Голубоглазая брюнетка. Для серьезных отношений хочу встретить доброго, верного, спокойного мужчину до 40 лет, без вредных привычек. Фото и телефон ускорят встречу.

Каролина Князева, д/в, Минеральные Воды, Ставропольский край, 357204

***

38 лет, рост 164 см, инвалид I группы по зрению (незрячая). Стройная, симпатичная, с высшим медицинским образованием. Живу в Волгограде, воспитываю сына. Для серьезных отношений познакомлюсь с порядочным, трудоспособным мужчиной до 50 лет.

Анна, Волгоград, тел. 8-987-649-16-10

***

39 лет, рост 162 см, вес 55 кг, ношу очки. У меня трое детей: старшей дочери 21 год, младшей — 4 года, сыну 9 лет. Не работаю, держу хозяйство. Хочу познакомиться со спокойным, работящим, непьющим или пьющим только по праздникам мужчиной 40-43 лет, согласным на переезд ко мне, желательно из Казахстана. Адрес писать не хочу, потому что живу в селе.

Оксана, Казахстан, тт. 8-701-853-93-40, 8-777-606-12-25

***

40 лет, инвалид I группы, симпатичная. Познакомлюсь с самостоятельным, добрым, непьющим мужчиной до 45 лет.

Елена Викторовна Пенькова, ул. Мельничная, 15, кв. 1, с. Степное, Степновский р-н, Ставропольский край, 357930

41 год, рост 167 см, вес 70 кг, инвалид II группы. Высшее образование, приятной внешности, без вредных привычек, детей нет, домашняя. Для создания семьи познакомлюсь с высоким мужчиной до 46 лет, без вредных привычек.

Надежда, Волгоградская обл., тел. 8-937-561-43-04

***

57 лет, рост 158 см, вес 62 кг. Вдова, на пенсии, среднее медицинское образование. Приятной внешности, порядочная, неконфликтная, веселая, веду здоровый образ жизни. Хорошо готовлю, пеку, мариную, вяжу. Люблю землю, животных, рыбалку. Хочу создать дружную, крепкую семью с несудимым мужчиной без вредных привычек, с нормальной психикой, не альфонсом.

Александра Бабаджанова, д/в, Орехово-Зуево, Московская обл., 142613

***

Мне 58 лет. Живу одна, дети взрослые, живут своими семьями. Меня не забывают, но у них своя жизнь, свои заботы, а у меня своя. Люблю готовить, заниматься рукоделием. Надеюсь, что откликнется мужчина, которого тяготит одиночество, которому хочется домашнего тепла, женского внимания и заботы. За богатством не гонюсь, на жизнь и своего добра хватает, но и альфонсов мне не надо. Инвалидность не помеха, сама инвалид. Если есть дети, то и они не помешают. Главное — взаимопонимание и желание. Будем поддерживать друг друга, лишь бы мужчина был честным, с головой и руками.

Без подписи, а/я 2411, Ижевск, Удмуртия, 426067

***

60 лет, рост 165 см, вес 56 кг, инвалид II группы. Надеюсь встретить нежадного, доброго, ласкового мужчину-дальнобойщика 58-60 лет.

Без подписи, Кореновский р-н, Краснодарский край, тел. 8-918-696-73-42

***

70 лет, рост 158 см, вес 55 кг. Без вредных привычек, материально и жильем обеспечена. Познакомлюсь с порядочным, непьющим мужчиной до 72 лет. Возможно проживание у меня, в Ставропольском крае.

Без подписи, Благодарный, Ставропольский край, тел. 8-961-492-68-73

МУЖЧИНЫ

39 лет, рост 170 см, вес 60 кг, инвалид II группы (после ДТП, не лежачий). Добрый, ласковый. Для создания семьи познакомлюсь с русской невысокой, доброй, спокойной, чистоплотной женщиной 30-40 лет, не склонной к полноте, инвалидом II-III группы, без вредных привычек.

Сергей, Урюпинск, Волгоградская обл., тел. 8-927-535-64-27

***

Сыну 39 лет. Он до сих пор не женат, потому что стесняется знакомиться с девушками. Инвалид II группы по речи, но физически абсолютно здоров. Высокий, красивый, стройный. Обращаюсь к девушкам 25-38 лет без детей (в частности, к армянкам), желающим иметь надежную семью. Незначительная инвалидность или бывшее замужество не помеха. Звоните!

Татьяна, Ставропольский край, тел. 8-938-307-59-60

***

Моему сыну 40 лет, рост 180 см, он инвалид II группы по общему заболеванию. Разведен, дочь проживает с матерью. Сын живет один. Я чем могу помогаю. Для создания семьи хочет познакомиться с хозяйственной, заботливой женщиной 40-47 лет. Может, найдется женщина, которая поможет сыну скрасить одиночество? Сын очень стеснительный, сам знакомиться не может.

Людмила Георгиевна Борисова, д/в, с. Благодатное, Петровский р-н, Ставропольский край, 356503

***

41 год, рост 175 см, вес 75 кг, инвалид II группы. Живу с родителями в сельской местности, разведен. Не пью, не курю. Для серьезных отношений познакомлюсь с женщиной 35-40 лет из ближних сел и городов.

Сергей Григоренко, Арзгирский р-н, Ставропольский край, тел. 8-961-451-58-61

У женщин большие запросы, но, поверьте, не все такие

Для Олега Николаевича из Пермского края, автора письма «У всех женщин в глазах жажда наживы» («Айболит» №7 за 2013 г.).

Прочитала ваше письмо и сразу решила написать. Конечно, сегодня такая жизнь, что у женщин большие запросы, но, поверьте, не все такие, и наверняка вы не там ищете. Мне 49 лет, третий год вдова. Дети выросли, живут в Перми, а я осталась одна в большом доме. Веду хозяйство, летом занимаюсь огородом, делаю на зиму много заготовок. Есть машина, сама вожу ее. Но устала от одиночества, которое ничем не заполняется. Не хватает душевной теплоты, общения, хочется простого женского счастья. Если захотите мне ответить, пишите.

Татьяна Алексеевна Шмырина, д. Таненки, Кезский р-н, Удмуртия, 427590, тел. 8-922-682-98-31

Для тех, кто хочет познакомиться по переписке

Многие читатели просят опубликовать свои номера телефонов и полный адрес. Предупреждаем: «Айболит» читают во всех частях света. Когда у вас ночь, где-то день, поэтому звонки будут круглосуточными. Для здорового человека это кошмар, а для больных, работающих посменно или страдающих бессонницей жизнь станет невыносимой. И еще: будьте готовы к тому, что без предупреждения к вам «в гости» приедут люди, которые могут быстро стать в тягость. Мудрее, безопаснее, хотя и хлопотнее, открыть почтовый ящик в любом почтовом отделении или получать почту «до востребования».

Главный редактор газеты «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» Галина Николаевна Воробьева

Один «самец» из Липецкой области написал о своих сексуальных фантазиях. Я была в шоке, ведь мы уже на пенсии!

Несколько лет назад я написала в «Айболит» письмо, но не о знакомстве. Хотела узнать цену на дома в с. Верхний Мамон, Воронежской области. Сколько было звонков от мужчин со всей России с предложением познакомиться! Были и письма, притом такие пошлые, что стыдно было читать. Один самец из Липецкой области написал о своих сексуальных фантазиях. Я была в шоке!

Но был один звонок из Томской области (с. Могочино) от Николая Львовича, который что-то задел в моей душе. И хоть я на пенсии, но увлеклась как девчонка. Было видно, что он хороший человек. Да и общего у нас оказалось много. Стали созваниваться, переписываться. Я почти влюбилась! Хотела даже поехать к нему. А тут он звонит и рассказывает о статье «Девчонки резвятся». Меня как ушатом холодной воды облили. Я, конечно, понимаю его. Но только, Николай Львович, все женщины разные, как и вы, дорогие наши мужчины. Мне чужого не надо, и я не писала, что хочу познакомиться. У нас в Моздоке одна «невеста» в возрасте и с кучей детей продала жилье, оставила детей и поехала замуж выходить. Через год вернулась без денег, и мыкается теперь с детьми по квартирам. Попробуй купи сейчас жилье! Все это меня охладило.

Конечно, в душе каждый из нас мечтает встретить свою половинку. Но годы берут свое, характер, привычки да и здоровье оставляют желать лучшего. Но одному плохо! Одиночество — это страшная штука, особенно когда ты на пенсии. Дети взрослые, у них своя жизнь. Я благодарна Николаю Львовичу за теплые слова, отзывчивость и доброту. Верю, что у него все сложится. Ходовой товар не залеживается. А я буду жить одна. Видно, судьба.

Всегда с интересом читаю письма о знакомстве. Часто пишут: «Познакомлюсь с женщиной без детей и внуков». Куда мы их денем? Это счастье, когда есть дети, внуки. Прожить пустоцветом — это грех. Посылаю свои стихи, которые я написала, когда переписывалась с Николаем Львовичем.

Не сложилось у нас почему-то,
И любовь вроде тоже была.
Засверкала она, как сияние,
А потом почему-то ушла.
Я спешила идти за тобою
И играла, как краски вдали.
Так стремилась, любовь,
за тобою,
Ну а ты вдруг исчезла вдали.
Мне хотелось быть
тенью твоею
И мечталось быть
рядом, но зря,
И будила меня
рано утром
Одинокая злая заря.
Торопилась бежать
за тобою,
Так хотелось тебя
удержать.
Я мечтала твоей
быть судьбою,
Но одна я
осталась опять.
И винить никого
не могу я,
Не пойму, кто тут прав,
виноват,
И смущенно отводим
глаза мы,
Лишь украдкой бросая
свой взгляд.
Ну не спелись с тобой,
не слюбились,
Потеряли мы что-то в пути.
Поманила любовь за собою,
А затем испарилась вдали.
Не сложилось у нас,
мой любимый,
И ушел ты по жизни к другой.
Я тайком назову тебя милым
В благодарность за встречу
с тобой.

Всем читателям и редакции «Айболита» желаю здоровья, удачи, благополучия, взаимопонимания, любви и терпения. А Николай Львович пусть простит меня, если чем обидела. Я просто струсила и не поехала...

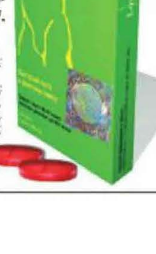
З. И. Дейнеко, ст. Терская, РСО-Алания

ОТ ПОЦЕЛУЯ ДО ССОРЫ — ОДИН ШАГ, А ОТ ССОРЫ ДО ПОЦЕЛУЯ — НЕДЕЛЯ, А ТО И НОВЫЕ САПОГИ.

ЛЕТО – ПОРА УДОВОЛЬСТВИЯ. С LOVERON® FOR MEN

Про ранние летние дни, пахнущие черемухой и тополиными почками, так и говорят: «Лето – щепка на щепку прыгает». С другой стороны, самые пылкие намерения могут закончиться фиаско. Опытные люди знают, что летний задор неплохо подкреплять техническими средствами. Вправду, хороший дом требует хорошего фундамента. Американские специалисты советуют в качестве краеугольного камня заложить в основание храма яркого секса одну (всего одну!) таблетку «Лаверона для мужчин 500 мг». После этого летние деньки промелькнут незаметно.

О чем может сожалеть пара, воспользовавшаяся «Лавероном»? Только о том, что летние ночи так коротки… Важно, что препарат состоит из экстрактов природных лекарственных растений. «Лаверон» годится и для отдыха на даче с шашлыками – ведь его прием совместим с разумными дозами алкоголя. Регулярное применение «Курсового Лаверона №30» тем более пойдет на пользу – ведь быть счастливым легко входит в привычку.



LOVERON FOR MEN – БЫСТРЫЙ ПУТЬ К ДОЛГОМУ СЕКСУ!

Аптечные справочные Москвы: «Ригла» 8(495)730-2-730, 8-800-777-03-03; «Неофарм» 8(495)585-55-15; «ГорЗдрав» 8(495)589-58-03; «Будь здоров» 8(495)730-2-730, 8-800-777-03-03; «А5» 8(495)612-11-11; «Старый Лекарь» 8(495)380-03-38; «Доктор Столетов» 8(495)785-46-65; «A.v.e» 8(495)781-69-10; «Самсон Фарма» 8(495)99-11-888; «Сердечко» 8(499)758-39-80.

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ СВОЕГО ГОРОДА! Воронеж: 8(473)273-81-35, 242-99-99, 200-09-09, 260-06-03; Чебоксары: 8(8352)24-03-89, 62-57-98, 54-03-20; Астрахань: 8(8512)47-44-10, 54-75-86, 25-54-35; Новосибирск: 8(383)314-00-75, 271-35-24, 209-00-85, 229-50-77; Краснодар: 8(861)252-04-80, 275-98-82, 275-97-23, 233-56-56; Ставрополь: 8(8652)75-39-65, 26-52-01, 55-37-02, 35-75-47; Красноярск: 8(391)254-11-55, 213-53-53, 266-69-57; Волгоград: 8(8442)97-37-56, 37-26-83, 65-56-23; Волжский: 8(8443)21-00-80, 21-57-95; Омск: 8(3812)36-23-60, 53-55-99, 52-03-80; Смоленск: 8(4812)41-10-20; Тула: 8(4872)42-24-09, 21-12-76; Тамбов: 8(4752)71-83-27, 75-14-10; Тверь: 8(4822)53-34-24, 45-12-22; Екатеринбург: 8(343)261-90-21, 203-20-41, 370-78-68; Саранск: 8(8342)25-01-75, 25-38-79; Саратов: 8(8452)64-56-31, 26-67-07, 20-57-87; Ростов-на-Дону: 8(863)299-35-88, 266-81-31, 290-44-48; Волгодонск: 8(8639)21-20-97; Шахты: 8(8636)22-76-20; Ижевск: 8(3412)43-18-41, 30-87-87; Казань: 8(843)292-00-65, 520-75-15, 253-49-60, 236-84-69.

Справочная по России: 8-800-333-00-44 (звонок бесплатный) www.lideron.ru

LOVERON FOR MEN
ЛАВЕРОН ДЛЯ МУЖЧИН (500 МГ)

123317, Москва, а/я 8, для Махцева К. Х.

Я ЗАКАЗЫВАЮ:
упаковка Лаверон №1 – 500 мг (1 табл.)……шт.
упаковка Лаверон №3 – 500 мг (3 табл.)……шт.
упаковка Лаверон №30 – 250 мг (30 табл.)……шт.

Рекомендованная цена:
Лаверон №1 (1 табл.) – 455 руб.;
Лаверон №3 (3 табл.) – 1205 руб.;
Лаверон №30 (30 табл.) – 924 руб.

ИП Махцев Кантемир Хазраталиевич ОГРНИП 308071822100056. 361711, КБР, Зольский район, с. Малка, ул. Пшукова, 9.
Не является лекарством
БАД СГР №77.99.23.3.У.721.2.10 от 11.02.2010.
Перед применением проконсультируйтесь со специалистом.

Отрезать по линии
«Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» 12.06.2013 г.

Гороскоп с 12 по 25 июня

Гулять после дождя можно без опасения даже аллергикам!

ОВЕН Держитесь изо всех сил, чтобы не наломать дров. Острые углы старательно обходите. И вообще, прежде чем делать резкие движения, подумайте, стоит ли? Полезно гулять под теплым июньским дождем. Воздух после него особенно чист и насыщен кислородом. Вдыхайте его вместе с нежным запахом распустившейся листвы и цветов. Гулять после дождя можно без опасения даже аллергикам. В сухую же погоду этим страдальцам надо носить марлевую повязку и как можно чаще промывать глаза и нос минеральной водой.

ТЕЛЕЦ Звезды рекомендуют покопаться в себе, найти причины последних успехов и промахов, разложив все по полочкам, разобраться в сложных отношениях с окружающими и найти выход из запутанных ситуаций. А чтобы веселее и ритмичнее работало сердце, особенно если у вас уже есть с ним проблемы, рекомендуем каждый день съедать по 100 г кураги, предварительно замочив ее в теплой кипяченой воде. Это обеспечит организм сердечным витамином — калием.

При поражении нервной системы 2 ст. ложки розмарина на ночь залейте в термосе 2 стаканами кипятка, утром процедите и принимайте по 100 мл 4 раза в день за час до еды.

БЛИЗНЕЦЫ Вы всерьез зададитесь вопросом: что нужно сделать, чтобы стать счастливым? Возможно, пора научиться брать на себя ответственность и испытывать благодарность за ту помощь, которую вам оказывают? Для тех, кто страдает заболеваниями сердца, надо быть начеку. Для его укрепления приготовьте такое лекарство: 1 чайн. ложку измельченных свежих стеблей петрушки залейте 1 л белого вина, добавьте 1 ст. ложку винного уксуса, варите на огне 10 минут, остудите и добавьте 300 г меда. Разлейте по бутылкам и храните в холодильнике. Для профилактики принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день в течение 2 недель.

РАК Вам, как той вороне, Бог может послать кусочек сыра. Но опасайтесь лис из тех, что поблизости: кто-то позарится на ваше имущество. Берегите его как зеницу ока и никому не доверяйте, каких бы сладких песен вам ни пели. И еще берегите кишечник от расстройства и отравлений, смотрите за качеством продуктов и пищи, которую едите. Если все-таки прихватит, 3 чайн. ложки зеленого чая заварите 2 стаканами кипятка, выжмите сок половины лимона и пейте маленькими порциями в течение дня.

ЛЕВ «Чужая душа — потемки», — будете размышлять вы, с обидой думая о близких. Ну в самом деле, столько лет живете с ними бок о бок, а узнаете только сейчас! Не горячитесь, просто у каждого свои заморочки. Самое время включить в свой рацион свежую траву: листья щавеля, спорыша, тысячелистника, мяты. Можно добавлять их в салаты, супы, окрошку, использовать как приправу и заварку для чая. Сейчас всякая трава полезна, сочна, богата витаминами и микроэлементами.

ДЕВА Звезды расщедрятся на подарки, поэтому вас ждут приятные сюрпризы. Ваша задача — разумно распорядиться тем, что, возможно, упадет с неба. А вот о собственном здоровье придется позаботиться, восстановив микрофлору кишечника. Заодно улучшите цвет лица. Смешайте в блендере (или любой емкости) пучок петрушки со стаканом кефира. Для вкуса можно добавить 1 чайн. ложку меда. Выпивайте вечером перед сном.

ВЕСЫ Ваша осведомленность позволит оказаться в нужное время в нужном месте. Поэтому, чтобы не упустить свой шанс, держите нос по ветру и постарайтесь быть в курсе всех семейных событий. Возможны усталость неизвестно от чего, нежелание работать и вообще слезать с дивана... Прежде чем волноваться по поводу своего здоровья, попробуйте отоспаться. Звучит банально, но это работает. А может, вы просто много нервничаете, волнуетесь, берете на себя ответственность — вот организм и бунтует.

СКОРПИОН Держитесь подальше от дома и комнатных тапочек. Лучше поколдовать, согнувшись в три погибели, на 6 сотках, чем страдать в одиночестве около телевизора. Вперед! Больше движения, никаких болезней, откройте себя жизни. Тем, у кого хронический радикулит, желательно поберечься и не нагружать спину сверх меры. Если же приступ случился, натрите на крупной терке редьку вместе с кожурой и положите тонким слоем на поясницу (кожу предварительно смажьте растительным маслом). Сверху накройте полиэтиленовой пленкой и ложитесь под одеяло на 20 минут.

СТРЕЛЕЦ Хороший период для того, чтобы избавиться от всего, что вас обременяет, начиная с лишних вещей, которые годами копятся в шкафу, и кончая давно изжившими себя отношениями. При желании вы можете расставить все точки над «и». Нервное перенапряжение может вызвать головные боли, поэтому не принимайте мелкие неприятности близко к сердцу. Чтобы вечером спокойно уснуть, выпейте чашку теплого нежирного молока и съешьте один банан.

КОЗЕРОГ Не принимайте скоропалительных решений, а обсудите все за и против с теми, кому вы доверяете. Самое время помочь работе пищеварительного тракта. На огороде зеленеет молодой базилик — ароматная пряность, которая является прекрасным лекарством. Добавляйте его в любые мясные, рыбные, овощные блюда. А можно 5-6 листиков травы залить стаканом кипятка и пить как чай. Базилик полезен даже при язве желудка.

ВОДОЛЕЙ Неприятностей в вашей жизни может быть хоть отбавляй. Попробуйте отпугнуть их. Накройте стол и пригласите в дом гостей. Чем больше будет шума, гама и веселья, тем скорее черная полоса сменится белой. Возможны перепады давления. Для улучшения кровообращения по утрам делайте несколько простых упражнений: лежа в постели, медленно поднимите руки и ноги, затем слегка встряхните стопы и кисти. В любые блюда добавляйте больше зелени: петрушку и укроп.

РЫБЫ Июнь не тот месяц, на который стоит возлагать большие надежды. Может случиться так, что какие-то дела придется отложить до лучших времен, а с некоторыми людьми обозначить дистанцию в отношениях. Не переживайте — все к лучшему. Положите в кошелек птичье перышко — это принесет удачу. Для оздоровления организма ходите по холодной воде... не выходя из дома. Делать это можно в тазу, насыпав на дно камешки или морскую гальку. Переминайтесь с пятки на носок минут 5-10. Если потопчетесь перед сном, спать будете как младенец.

Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете по любому из трёх каталогов

Индекс газеты в каталоге «Почта России»
31670

Индекс газеты в объединенном каталоге «Пресса России»
42404

Индекс газеты в каталоге Агентства «Роспечать»
53995

В следующем номере читайте:

✓ **«Каша» в голове**
ПОСЛЕ СТРЕССА ГДЕ ТОНКО, ТАМ И РВЁТСЯ.

✓ **Развеем сомнения**
ПЕРЕРОЖДАЕТСЯ ЛИ ЯЗВА ЖЕЛУДКА В РАК?

✓ **Актуальная тема**
СОЛНЦЕ НЕ ВСЕМ ОДИНАКОВО СВЕТИТ.

✓ **Скажи боли «нет»!**
КАК СПРАВИТЬСЯ С БОЛЬЮ ПРИ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ.

ЛЕГКАЯ ПОХОДКА В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ

Вы привыкли быть в форме. Возраст за 50, но вы энергичны, полны сил, у вас море дел и планов… Вот только ноги стали подводить. Устают, отекают, а то и болят. Причины могут быть разными, но результат один: недавно движение было в радость, а сейчас…

Днем вы ловите себя на том, что все чаще ищете глазами, куда бы присесть. А вечером и вовсе ничего не хочется, кроме как положить усталые ноги повыше и смотреть телевизор. А у вас – работа, дети, внуки, дачный сезон…

Вам хочется вернуть легкость ногам, не навредив себе излишней «химией»? Предпочитаете средства натуральные и проверенные временем? Вам необходим **ЛЕКАРЬ**! Сегодня он предлагает рецепт крем-геля с арникой, который поможет вернуть тонус вашим ногам.

Арника издревле известна своими венотонизирующими свойствами. Она снимает напряжение и судороги мышц, активизирует работу клеток, улучшает кровообращение, стимулирует обменные процессы в коже, дает мощный антисептический и успокаивающий эффект.

ЛЕКАРЬ крем-гель с арникой богат еще целым рядом активных натуральных компонентов, которые усиливают его действие. Это экстракты прополиса, конского каштана, лавра, эфирные масла бергамота, чайного дерева, кипариса и D-пантенол. Все эти вещества значительно усиливают благотворное воздействие арники – обезболивают, снимают усталость, заживляют, укрепляют стенки сосудов. А еще **ЛЕКАРЬ** крем-гель с арникой ухаживает за кожей ног, увлажняя и смягчая ее. Крем-гель с арникой – рецепт легкости ног от **ЛЕКАРЯ**.

ЛЕКАРЬ – это широкий ряд натуральных кремов и гелей для здоровья ног. Проявления варикозной болезни, ослабленные капилляры и возникновение синяков, нуждающаяся в питании кожа – все это забота **ЛЕКАРЯ**. Ухаживая за ногами при помощи средств **ЛЕКАРЬ**, вы придерживаетесь золотого правила: важно не только справиться с проблемой, но и не навредить здоровью.

ВАШ ДОМАШНИЙ ЛЕКАРЬ: КРЕМ-ГЕЛЬ С АРНИКОЙ — НОГИ СНОВА В ТОНУСЕ

Спрашивайте в аптеках города!

Телефон «горячей линии»: **8-800-333-10-33** (звонок по России бесплатный, часы работы: пн-пт – 09.00-19.00; сб – 10.00-19.00; вс – выходной). **www.riapanda.ru**

ООО «РИА Панда».

РЕКЛАМА. Косметические средства. Не является лекарством. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом.

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»

УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: director@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЁВ (8652) 24-88-65
Заместитель генерального директора по редакционно-издательской деятельности Г. Н. ВОРОБЬЕВА (8652) 24-89-47
Заместитель генерального директора по маркетингу М. А. ЧЕРЕВИЧЕНКО (8652) 24-36-41
Заместитель генерального директора по рекламе И. В. КОЛЬЦОВА (8652) 24-38-61

Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Дизайн и верстка О. Г. СКИДАНОВА
Директор рекламной службы Н. А. КУПРИЧЕНКОВА
E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций ПИ №77-1485 от 10.02.2000 г. Цена свободная. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж 192548 экз. Заказ 536. Объем 8 п. л. Дата выхода в свет 12.06.2013 г. Подписано в печать 11.06.2013 г. в 13.30. По графику в 14.00.
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Подписной индекс: каталог «Пресса России» 42404, каталог «Почта России» 31670, каталог «Роспечать» 53995

Доп. тираж обеспечивают: ТОО «Крас-Пресс» (г. Алматы), ООО «АРПИ «Сибирь» (г. Новосибирск)

Общий тираж 245028 экз.

12+